

Unterstützung und Entlastung für pflegende und betreuende Angehörige

/ Angebote in der Stadt St.Gallen



Unterstützung und Entlastung für pflegende und betreuende Angehörige

In der Schweiz betreuen über eine halbe Million Menschen – Erwachsene, Jugendliche und sogar Kinder – jemanden aus ihrem Umfeld. Rund zwei Drittel der Erwachsenen unter ihnen sind erwerbstätig. Viele unterstützungsbedürftige Menschen möchten in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben. Es sind meist pflegende oder betreuende Angehörige, die diesen Wunsch ermöglichen.

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist eine erfüllende Aufgabe, aber auch kräftezehrend. Wenn sich die Gesundheit des betreuten Familienmitglieds verschlechtert, wenn sich die geistigen Fähigkeiten oder die Persönlichkeit verändern oder wenn Pflege über längere Zeit rund um die Uhr nötig wird, kann das belastend sein.

In der vorliegenden Broschüre finden pflegende und betreuende Angehörige Unterstützungsangebote, die helfen, Raum zu schaffen und aufzutanken. Beratung, Angebote der Hilfe und Pflege zu Hause oder der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen können helfen, einer Erschöpfung vorzubeugen, sich zu erholen und zu neuen Kräften zu kommen.

Beratungs- und Entlastungsmöglichkeiten in der Stadt St.Gallen sind vielfältig. Diese Broschüre gibt eine Übersicht über Möglichkeiten der Unterstützung, solange die betreuungsbedürftige Person zu Hause wohnt.

Übersicht Angebote

1 Information und Beratung	3
2 Beratung und Begleitung durch kirchliche Sozialdienste	4
2.1 Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde St.Gallen	4
2.2 Katholische Kirche im Lebensraum St.Gallen.....	5
3 Pflege, Betreuung und Begleitung zu Hause	5
3.1 Leistungserbringende im öffentlichen Auftrag.....	6
3.2 Leistungserbringende ohne öffentlichen Auftrag.....	7
3.3 Freiberuflich tätige dipl. Pflegefachpersonen	8
4 Tages- und Nachtplätze	9
5 Ferienplätze und Kurzaufenthalte.....	10
6 Mahlzeiten- und Fahrdienste.....	11
7 Austausch- und Weiterbildungsangebote	12
8 Unterstützung bei Konflikten	13
9 Unterstützung in Krisen	14

1 Information und Beratung

Die aufgeführten Beratungsstellen informieren unentgeltlich und umfassend über die Angebote der ambulanten, teilstationären und stationären Unterstützung.

AHV-Zweigstelle

Rathaus
9001 St.Gallen
071 224 57 44
ahv.stadt@stadt.sg.ch
www.stadt.sg.ch

Auskunft und Beratung über Voraussetzungen und Verfahren betreffend Sozialversicherungsleistungen.

Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell

Scheibenackerstrasse 2
9000 St.Gallen
071 223 10 46
info.sga@alz.ch
www.alzsga.ch
Beratung, Informationen und Angebote für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen.

ARGE Integration Ostschweiz

Rorschacher Strasse 1
Postfach 61
9004 St.Gallen
071 228 33 99
administration@arge.ch
www.arge.ch/info

Mehrsprachige Informationen und kostenlose Kurzberatung ohne Voranmeldung für Migrantinnen und Migranten zu Themen des alltäglichen Lebens.

Heilpädagogischer Dienst St.Gallen/Glarus

Bahnhofplatz 7
9000 St.Gallen
071 242 30 60
info@hpdienst.ch
www.hpdienst.ch

Beratung in Förderungs- und Erziehungsfragen für Eltern von entwicklungsverzögerten und

behinderten Kindern im Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter.

Infostelle Demenz

Pro Senectute St.Gallen
Davistrasse 16
9001 St.Gallen
071 227 60 26
st.gallen@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch/stg
(> Hilfen und Beratung > Infostelle Demenz)

Betroffene einer Demenzerkrankung, Angehörige und Personen, die mit Menschen mit einer demenziellen Erkrankung im Kontakt sind, erhalten umfassende Informationen.

obvita

Kompetenzzentrum für Berufliche Integration und Sozialberatung
Bruggwaldstrasse 45
9008 St.Gallen
071 246 61 11
info@obvita.ch
www.obvita.ch/abklaeren-und-beraten

Anlaufstelle für junge und erwachsene Menschen mit einer IV-Rente oder in einer IV-gestützten Massnahme, für Menschen mit einer psychischen, körperlichen und / oder kognitiven Leistungsbeeinträchtigung oder für Menschen, die blind oder seheingeschränkt sind oder die nach einem längeren Arbeitsausfall, in einer schwierigen Lebenssituation oder bei einer längeren Arbeitslosigkeit wieder arbeiten wollen.

Pro Audito St.Gallen

Merkurstrasse 4
9000 St.Gallen
071 223 22 40
info@proaudito-sg.ch
www.proaudito-sg.ch

Fachstelle für Menschen mit einer Schwerhörigkeit und für deren Angehörige.

Procap St.Gallen / Appenzell

Hintere Bahnhofstrasse 22
9000 St.Gallen
071 222 44 33
sga@procap.ch
www.procap-sga.ch

Informations- und Beratungsstelle zu Rechts- und Sozialversicherungsfragen sowie behindertengerechtem und hindernisfreiem Bauen.

Pro Infirmis St.Gallen / Appenzell

Poststrasse 23
9001 St.Gallen
058 775 19 40
stgallen@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch (> Angebot > St.Gallen)

Beratung für Menschen mit einer Behinderung und deren Bezugspersonen.

Pro Senectute Stadt St.Gallen

Davistrasse 16
9001 St.Gallen
071 227 60 00
st.gallen@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch/stg
(> Hilfen und Beratung)

Coaching für betreuende Angehörige, Beratung zu Fragen rund ums Alter (Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht, Lebensgestaltung), Hilfs- und Entlastungsangebote.

Psychiatrie St.Gallen

Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen
058 178 13 00
stgallen@psychiatrie-sg.ch
www.psychiatrie-sg.ch/angehoerige/angehoerigenberatung

Hilfe und Unterstützung für Angehörige, um ungestört und vertraulich über Belastungen und Sorgen zu reden, im persönlichen Gespräch, in einer telefonischen Beratung, in Beratungen via E-Mail oder auch in Selbsthilfe- und Angehörigengruppen sowie in der Info-gruppe für Eltern von minderjährigen Kindern.

2

Beratung und Begleitung durch kirchliche Sozialdienste

Die Sozialdienste der Kirchgemeinden helfen bei sozialen und psychosozialen Problemen oder bei finanziellen und rechtlichen Fragen mit Beratung und Begleitung. Kirchliche Sozialdienste bieten meist eine längerfristige Begleitung an und führen Hausbesuche durch. Je nach Situation können Kontakte zu verschiedenen Aktivitätsgruppen der Kirchgemeinde aufgenommen werden oder freiwillige Helferinnen und Helfer einbezogen werden.

2.1 Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde St.Gallen

St.Gallen Centrum

Sozialdienst
Magnihalden 15
9000 St.Gallen
071 242 70 65
www.ref-sgc.ch/seelsorge

St.Laurenzen-St.Leonhard

Sozialdienst
Magnihalden 15
9000 St.Gallen
071 242 70 68
www.ref-sgc.ch/kirchkreis/st.laurenzen-st.leonhard/stlaurenzen-stleonhard-seelsorge

Linsebühl

Sozialdienst
Magnihalden 15
9000 St.Gallen
071 242 70 65
www.ref-sgc.ch/kirchkreis/linsebuehl/seelsorge

St.Georgen

Pfarramt
Demutstrasse 20
9000 St.Gallen
071 222 41 40
www.ref-sgc.ch/kirchkreis/st.georgen

Riethüsli-Hofstetten

Magnihalden 15
9000 St.Gallen
071 242 70 65
www.ref-sgc.ch/kirchkreis/riethuesli-hofstetten

2.2 Katholische Kirche im Lebensraum St.Gallen

Sozialdienst Ost

Offenes Haus
Greithstrasse 8
9000 St.Gallen
071 224 05 41
sozialdienst.ost@kathsg.ch

Sozialdienst West

Fürstenlandstrasse 180
9014 St.Gallen
071 224 05 38
sozialdienst.west@kathsg.ch

Sozialdienst Zentrum

Frongartenstrasse 11
9000 St.Gallen
071 224 05 34
sozialdienst.zentrum@kathsg.ch

Heiligkreuz und Rotmonten

Federerstrasse 12
9008 St.Gallen
071 224 05 41
www.sozialdienste.kathsg.ch
> Sozialdienste

Caritas St.Gallen-Appenzell

Sozial- und Schuldenberatung
Langgasse 13
9008 St.Gallen
071 577 50 10
info@caritas-stgallen.ch
www.caritas-stgallen.ch

Die Beratung für Armutsbetroffene umfasst bis zu drei Gespräche und ist für betroffene Personen kostenlos. Eine Anmeldung und Terminvereinbarung sind vorgängig erforderlich.

3

Pflege, Betreuung und Begleitung zu Hause

Medizinische Versorgung, Hilfe bei der Körperpflege, Unterstützung bei Hausarbeiten, beim Einkaufen oder bei gemeinsamen Spaziergängen schenkt Angehörigen Freiräume und ermöglicht Erholung.

Pflege: Zur Pflege gehören die Körperpflege sowie medizinische Massnahmen wie beispielsweise Blutdruck messen, Verbandswechsel oder Medikamentenmanagement. Diese Leistungen sind ärztlich verordnet und grösstenteils durch die Krankenkasse gedeckt, ausser Selbstbehalt und Franchise. Personen mit tiefem steuerbarem Einkommen erhalten Beiträge der Stadt St.Gallen (ausgenommen Ergänzungsleistungsbeziehende).

Betreuung und Begleitung: Hauswirtschaftliche Leistungen sowie Begleitung beim Spazierengehen, Begleitung zum Arzttermin oder Essen zubereiten, gehören zur Betreuung und Begleitung. Diese Aktivitäten werden von einer entsprechenden Zusatzversicherung der Krankenkasse übernommen, falls eine ärztliche Verordnung vorliegt. Bei der jeweiligen Krankenkasse kann geklärt werden, ob die Zusatzversicherung die Kosten übernimmt. Falls keine Zusatzversicherung vorhanden ist oder diese nur einen Teilbetrag zahlt, können sich Empfangende von Ergänzungsleistungen (EL) an die AHV-Zweigstelle wenden (siehe Kapitel 1). Für finanzschwache Haushalte kann die Stadt St.Gallen Sozialgutschriften ausrichten (Anfrage beim Leistungserbringer).

3.1 Leistungserbringende im öffentlichen Auftrag

Stadt und Kanton St.Gallen haben mit verschiedenen Organisationen Leistungsverträge abgeschlossen, um die Grundversorgung der Bevölkerung mit Leistungen der Hilfe und Pflege zu Hause sicherzustellen.

GHG Sonnenhalde Tandem

Wohnen Ambulant

Sonnenhaldenstrasse 59

9008 St.Gallen

071 243 90 90

info@ghg-sonnenhalde-tandem.ch

www.ghg-sonnenhalde-tandem.ch

Wohnbegleitung für Menschen mit einer kognitiven, körperlichen oder mit einer Sinnesbeeinträchtigung (Asperger, Autismus-Spektrum-Störungen): Haushaltsführung, Unterstützung beim Einkaufen, Alltagsstrukturierung und Freizeitbegleitung.

Haushilfe- und Entlastungsdienst

Poststrasse 15

9000 St.Gallen

071 228 55 66

hed@fzsg.ch

www.fzsg.ch (> Fachstellen > Haushilfe- und Entlastungsdienst)

Für Personen bis zum AHV-Alter: Haushalt- und Reinigungsarbeiten, Unterstützung in der Alltagsbewältigung, Betreuung kranker Familienmitglieder oder von Familienmitgliedern mit Behinderung.

Hospiz-Dienst St.Gallen

Begleitung Schwerkranker und Sterbender

Marktplatz 24

9000 St.Gallen

071 222 78 50

info@hospiz-dienst-sg.ch

www.hospiz-dienst-sg.ch

Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen durch freiwillige Mitarbeitende zu Hause, im Heim oder im Spital.

Pro Senectute Stadt St.Gallen

Davistrasse 16

9001 St.Gallen

071 227 60 00

st.gallen@sg.prosenectute.ch

www.sg.prosenectute.ch/stg

Für Personen im AHV-Alter: Haushilfedienst, Besuchsdienst, 24-Stunden-Betreuung, Mahlzeitendienst, Steuererklärungsdienst, administrativer Dienst.

Spitex St.Gallen AG

Davidstrasse 38

9000 St.Gallen

071 222 77 55

office@spitex-stgallen.ch

www.spitex-stgallen.ch

Gesundheits- und Krankenpflege, psychiatrische und psychogeriatrische Pflege und Betreuung sowie hauswirtschaftliche Dienstleistungen.

St.Gallischer Hilfsverein SGHV

Krüsistrasse 4

9000 St.Gallen

071 910 21 88

info@sghv.ch

www.sghv.ch/angebot

Unterstützung für Menschen mit psychischer Erkrankung durch Angebote wie kollektives und ambulantes Wohnen sowie Tagesstrukturen.

Stiftung Zeitvorsorge

St.Leonhard-Strasse 45

9001 St.Gallen

071 227 07 67

info@zeitvorsorge.ch

www.zeitvorsorge.ch

Hilfe oder Entlastung bei der Betreuung von Angehörigen durch freiwillige Zeitvorsorgerinnen und Zeitvorsorger. Diese bekommen für den Einsatz bei Ihnen eine Zeitgutschrift auf ein persönliches Konto. Die Stadt St.Gallen und mitmachende Gemeinden garantieren den Zeitvorsorgerinnen und Zeitvorsorger die Einlösbarkeit der angesparten Stunden.

3.2 Leistungserbringende ohne öffentlichen Auftrag

Alterswohnhilfe

AWH Alterswohnhilfe GmbH St.Gallen
071 508 72 82
info@alterswohnhilfe.ch
www.alterswohnhilfe.ch/seniorenbetreuung
24-Stunden Seniorinnen- und Seniorenbetreuung zu Hause.

Ambulante Pflege Martina Czernek

Klosterstrasse 68
9403 Goldach
071 841 09 86
Versorgung zu Hause rund um die Uhr.

Arana Care GmbH

Gotthelfstrasse 6
9000 St.Gallen
058 510 42 11
info@aranacare.ch
www.aranacare.ch
Pflege, Beratung und Begleitung, spezifisch auch von pflegenden Angehörigen, Lohn und Unterstützung für die Pflege der Angehörigen, Organisation von Betreuungs- und weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

AresCare GmbH

Egglistrasse 25
9053 Teufen
rama@arescare.ch
www.arescare.ch
Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft zu Hause rund um die Uhr.

Betreuungsspezialist Preprunner

Werkstrasse 10
9444 Diepoldsau
076 779 79 58
kunden@betreuungs-spezialist.ch
www.betreuungs-spezialist.ch
Betreuung, Hauswirtschaft und Pflege zu Hause: Vollzeitbetreuung für Seniorinnen und Senioren, Teilzeitbetreuung und Betreuung auf Zeit.

DanMedical GmbH

Martinsbruggstrasse 30
9016 St.Gallen
071 220 88 82
info@danmedical.ch
www.danmedical.ch
Pflege, Betreuung, Alltagsbegleitung, Beratung, Haushalt, Palliative Pflege, Demenz-Betreuung.

Home Instead Seniorenbetreuung

071 447 00 70
bodensee@homeinstead.ch
www.homeinstead.ch
Alltagsbegleitung, Haushaltshilfe, Pflege, Betreuung bei Alzheimer, Demenz und in palliativen Situationen. 24-Stunden-Betreuung, Ferien- und Nachtbegleitung.

Kinderspitex Ostschweiz

Bahnhofstrasse 17
9326 Horn
071 447 28 28
info@kinderspitex-ostschweiz.ch
www.kinderspitex-ostschweiz.ch
24-Stunden ambulante Pflege für geistig, körperlich sowie mehrfach beeinträchtigte Säuglinge, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, medizinisch-therapeutische Behandlungspflege von kranken, verunfallten, postoperativen und rekonvaleszenten Kindern sowie die Begleitung von Sterbenden, Ferien- und Entlastungsplätze sowie auch Unterstützung von Eltern mit schwerkranken Kindern bei Versicherungsfragen.

Kinderspitex der Stiftung Kifa Schweiz

Stiftung Kifa Schweiz
Im Römerquartier 4a
4800 Zofingen
062 797 42 72
info@stiftung-kifa.ch
www.stiftung-kifa.ch
Für Pflege, Betreuung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung oder chronischen Krankheiten, spendenfinanzierte Entlastungsangebote für betroffene Familien, zum Beispiel Ferienwochen und Soforthilfe.

Mundwerch GmbH

Balterswilerstrasse 2
8360 Wallenwil
077 494 95 00
info@mundwerch.ch
www.mundwerch.ch
Ambulante psychiatrische Pflege.

Pflegeweiser GmbH

Spitalgasse 5
9000 St. Gallen
071 575 65 00
info@pflugewegweiser.ch
www.pflugewegweiser.ch
Anstellung von pflegenden Angehörigen.

Senevita Casa St.Gallen

Wisentalstrasse 5/7
9030 Abtwil
071 440 35 07
stgallen@senevita.ch
www.senevita.ch/de/standorte/spitex-st-gallen
Pflege und Betreuung, 24-Stunden-Betreuung,
Ferien- und Nachtbegleitung, spezialisierte Be-
treuung bei Demenz, Palliative Care.

Spitex Parta AG

Kräzernstrasse 68
9015 St.Gallen
071 223 68 30
info@parta.ch
www.spitex-parta.ch

Anstellung von pflegenden Angehörigen mit
Lohn und Versicherung zur Abrechnung der
Pflege Leistung über die Krankenkasse. All-
tagsbegleitung, Haushaltshilfe, Pflege, Betreu-
ung bei Alzheimer, Demenz und in palliativen
Situationen, Alltagsentlastungen, 24-Stunden-
Betreuung, Ferien- und Nachtbegleitung.

spirix care AG

Schuppisstrasse 6
9016 St.Gallen
071 888 67 76
info@spirix-care.ch
www.spirix-care.ch

Pflege und Betreuung zu Hause rund um
die Uhr.

**3.3 Freiberuflich tätige dipl. Pflegefachper-
sonen**

Freiberuflich tätige dipl. Pflegefachpersonen
orientieren sich an den Pflegestandards des
Fachverbandes curacasa und des Berufsver-
band Pflege (SBK).

**Schweizerischer Berufsverband der Pflege-
fachpersonen, SBK SG TG AR AI**

Berufsverband Pflege
Kolumbanstrasse 2
9008 St.Gallen
info@sbk-sg.ch
www.curacasa.ch

Aktuelle Information über zugelassene freibe-
ruflich tätige Pflegefachpersonen und Fortbil-
dungen.

4

Tages- und Nachtplätze

In Tages – und Nachheimen werden Menschen, die trotz Pflege- oder Betreuungsbedarf weiterhin zu Hause wohnen tages- und/ oder nachtweise betreut und gepflegt. Solche Tages- und Nachtstrukturen leisten einen Beitrag zur Entlastung pflegender Angehöriger. An den Pflegekosten in Tages- und Nachtstrukturen beteiligen sich nebst den Nutzenden selbst auch die Krankenversicherungen und die Stadt St.Gallen.

bruggwald51

Tages- und Nachtaufenthalt
Bruggwaldstrasse 51
9008 St.Gallen
071 246 69 00
info@bruggwald51.ch
www.bruggwald51.ch

Tages- und Nachtaufenthalte für ältere Menschen.

Dreischiiibe Begegnungszentrum

Broggepark

Stiftung dreischiiibe
Alpsteinstrasse 3a
9014 St.Gallen
071 272 52 45
st.gallen@dreischiiibe.ch
www.dreischiiibe.ch/begegnungszentrum.html

Tagesstruktur für Menschen über 55 Jahren mit psychischen Schwierigkeiten.

Dreischiiibe Tageszentrum

Stiftung dreischiiibe
Rosengartenstrasse 3
9000 St.Gallen
071 243 58 70
st.gallen@dreischiiibe.ch
www.dreischiiibe.ch/tageszentrum.html

Tagesstruktur für erwachsene Menschen mit psychischer Beeinträchtigung.

Geriatrische Tagesklinik

Rorschacher Strasse 94
9000 St.Gallen
071 243 81 11
tagesklinik@geriatrie-sg.ch
www.geriatrie-sg.ch/angebot/tagesklinik

Angebot zur ambulanten Rehabilitation älterer Menschen. Ziel ist es, deren Selbstständigkeit zu erhalten und so gut als möglich zu verbessern. Für den Aufenthalt in der Tagesklinik wird eine Kostengutsprache der Krankenkasse benötigt, die durch die Geriatrische Klinik beantragt wird.

Psychotherapeutische und psychiatrische Tagesklinik der Psychiatrie St.Gallen

Psychiatrie St.Gallen
Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen
058 178 52 00
stgallen@psychiatrie-sg.ch
www.psychiatrie-sg.ch

(>Tagesklinische Behandlung)

Für Patientinnen und Patienten bis zum AHV-Alter mit psychischen Erkrankungen: intensive Behandlungen in einem täglichen Rahmen wie auch Halt und Unterstützung, um den Alltag zu bewältigen.

Tagesbetreuung Lindenhof

Zur Entlastung pflegender und betreuender Angehöriger
Lindenstrasse 72
9000 St.Gallen
071 243 91 80
tagesbetreuung@lindenhof.sg
www.lindenhof.sg

Tagesbetreuung für Menschen mit Beeinträchtigung und einer demenziellen Erkrankung, aber auch für alleinlebende Menschen, die sozialen Kontakt suchen.

Ferienplätze und Kurzzeit- aufenthalte

Tagesheim Notker-Stübli

Rosenbergweg 21
9000 St.Gallen
071 278 07 90
notker@spitex-stgallen.ch
www.notkerverein.ch

Tagesheim und temporäre Nachtstätte (nach
Absprache) für Menschen im Alter oder mit De-
menz.

Tagesstruktur mosaik

Verein mosaik
Sonnenhaldenstrasse 69
9010 St.Gallen
071 244 62 17
mail@mosaik-demenz.ch
www.mosaik-demenz.ch

Tagesstruktur für jung- und frühbetroffene
Menschen mit Demenz.

Tageszentrum Ahorn

St.Gallischer Hilfsverein SGHV
Krüsisstrasse 4
9000 St.Gallen
071 910 21 88
info@sghv.ch
www.sghv.ch/tagesstruktur-tageszentren-toggen-
burg-und-ahorn

Tagesstruktur für Erwachsene mit psychischer
Beeinträchtigung.

Wohnen am Singenberg

Haus Bürgerspital
Rorschacher Strasse 92
9000 St.Gallen
071 243 88 50
www.singenberg.ch (> Pflege und Betreuung
> Tages- und Nachbetreuung)
Tages- und Nachbetreuung ausserhalb des
häuslichen Umfeldes für Menschen mit erhöh-
tem Pflege- und Betreuungsbedarf.

Ferienplätze und Kurzzeitpflegeplätze in Al-
ters- und Pflegeheimen sind auf der aktuellen
Liste der Alters- und Pflegeheime ersichtlich:
www.stadt.sg.ch (> Gesellschaft Sicherheit
> Ältere Menschen > Wohnen im Alter)

Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell

Scheibenackerstrasse 2
9000 St.Gallen
071 223 10 46
info.sga@alz.ch
www.alzsga.ch

Ferien für Menschen mit Demenz gemeinsam
mit ihren Angehörigen.

Insieme Ostschweiz

Rosenbergstrasse 80
Postfach 1017
9001 St.Gallen
071 222 92 77
sekretariat@insieme-ostschweiz.ch
www.insieme-ostschweiz.ch

Ferien, Bildungs- und Freizeitangebote, Entlas-
tungsmöglichkeiten, Erfahrungsaustausch für
Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und
ihre Angehörigen.

Kinderspitem Ostschweiz

Bahnhofstrasse 17
9326 Horn
071 447 28 28
info@kinderspitem-ostschweiz.ch
www.kinderspitem-ostschweiz.ch

Ferienplätze für schwerkranke Säuglinge
und Kinder.

Valida

Abteilung Ferien & Entlastung

Zwyszigstrasse 28

Postfach, 9001 St.Gallen

071 424 01 01

info@valida-sg.ch

www.valida-sg.ch

Einzel- und Doppelzimmer in der Stadt St.Gallen für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf.

Vereinigung Cerebral Ostschweiz

Büchliacker 3

9562 Märwil

071 655 17 05

info@cerebral-ostschweiz.ch

www.cerebral-ostschweiz.ch

Entlastungswochenenden für Kinder mit einer cerebralen und mehrfachen Behinderung, Mahlzeiten und Fahrdienste.

6**Mahlzeiten- und Fahrdienste****Kochlöffel Mahlzeiten-Service GmbH**

Haggenstrasse 41/ Postfach 252

9014 St.Gallen

071 244 52 25

mahlzeiten-service@bluewin.ch

www.mahlzeiten-service.ch

Warme Mittag- und kalte Nachtessenlieferung nach Hause für Seniorinnen, Senioren und weitere Interessierte.

Mahlzeitendienst Pro Senectute

Davidstrasse 16

9001 St.Gallen

071 227 60 00

st.gallen@sg.prosenectute.ch

www.sg.prosenectute.ch/stg

(> Hilfen und Beratung > Mahlzeitendienst)

Mahlzeitenlieferung nach Hause. Im Preis inbegriffen sind Beratung, Hauslieferung, Geschirr und Isolierboxen.

Rolltaxi

Procap St.Gallen-Appenzell

Hintere Bahnhofstrasse 22

9000 St.Gallen

sga@procap.ch

071 222 44 33

www.procap-sga.ch (> Angebote > Rolltaxi Stadt St.Gallen)

Auto- und Rollstuhlbus, Fahrdienste für unterstützungsbedürftige ältere Menschen und Menschen mit Behinderung. Ergänzend zu Tixi St.Gallen Behindertenbus und Rotkreuz-Fahrdienst steht das Rolltaxi nur für Spontanfahrten zur Verfügung. Reservationen sind jeweils maximal für den nächsten halben Tag möglich. Für die Fahrberechtigung wird eine Berechtigungsabklärung durch den Arzt benötigt.

Rotkreuz-Fahrdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz

Marktplatz 24

9000 St.Gallen

071 227 99 66

info@srk-sg.ch

www.srk-sg.ch/fahrdienst

Für Menschen, die wegen einer gesundheitlichen Einschränkung oder aus Altersgründen keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen können oder auf eine Begleitperson angewiesen sind. Kompetente und engagierte Freiwillige werden zu Hause mit dem privaten Fahrzeug abgeholt und sicher zum Arzt, ins Spital oder zu einem sonstigen Termin und auch wieder zurück nach Hause begleitet.

TIXI St.Gallen Behindertenbus

Industriestrasse 13

9015 St.Gallen

071 244 14 34

info@tixi-sg.ch

www.tixi-sg.ch

Für Menschen, die im öffentlichen Verkehr auf Unterstützung angewiesen sind. Die Mitgliedschaft im TIXI Verein Behindertenbus St.Gallen ist Bedingung für einen Transport. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens CHF 30.- Eine Begleitperson fährt gratis mit, nur im Voraus geplante Fahrten möglich.

Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell

Scheibenackerstrasse 2

9000 St.Gallen

071 223 10 46

info.sga@alz.ch

www.alzsga.ch

Austausch in Angehörigengruppen, Angehörigenseminare und Impulsabende für Söhne und Tochter.

Ökumenische Fachstelle Begleitung in der letzten Lebensphase (BILL)

Klosterhof 6b

9000 St. Gallen

071 222 13 57

info@bill-sg.ch

www.bill-sg.ch

Kurse und Vorträge im Bereich Palliative Care und Begleitung am Lebensende.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen

Marktplatz 24

Postfach 559

9004 St.Gallen

071 227 99 66

bildung@srk-sg.ch

www.srk-sg.ch (> Bildung > Kurse > ensa psychische Gesundheit)

ensa Erste-Hilfe-Kurse für Laien, um auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.

Malreden hotline

0800 890 890

Täglich von 9 bis 20 Uhr.

www.malreden.ch

malreden gibt älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber auszutauschen und ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu teilen.

**Selbsthilfe für Angehörige
von an Demenz Erkrankte**

Verein mosaik
Sonnenhaldenstrasse 69
9010 St.Gallen
071 244 62 17
mail@mosaik-demenz.ch
www.mosaik-demenz.ch (> Selbsthilfe)

Zwei Gesprächsgruppen für Angehörige und
Kinder von jüngeren Menschen mit Demenz.

**Selbsthilfe- und Angehörigengruppen für
Angehörige von psychisch erkrankten
Menschen**

Psychiatrie St.Gallen Nord
Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen
058 178 52 00
angehoerigenberatung@psgn.ch
www.psgn.ch/therapien/angehoerigenberatung

Vermittlung von Adressen lokaler Selbsthilfe-
gruppen.

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

Lämmlibrunnenstrasse 55
9000 St.Gallen
071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Information über und Vermittlung in bestehende
Selbsthilfegruppen oder Gruppen im Aufbau.
Unterstützung beim Aufbau von neuen Selbst-
hilfegruppen. Beratung und Unterstützung von
Fachpersonen und Organisationen im Bereich
der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

**Ombudsstelle Alter und Behinderung
SG | AR | AI**

Kanton St.Gallen
Schützengasse 6
9000 St.Gallen
071 220 33 73
info@osab.ch
www.osab.ch

Konfliktschlichtung aus neutraler Sicht zwi-
schen Organisationen / Einrichtungen und
Leistungsnutzenden.

**Unabhängige Beschwerdestelle für
das Alter UBA**

Malzstrasse 10
8045 Zürich
0848 00 13 13
info@uba.ch
www.uba.ch, www.alterohnegehalt.ch

Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet bei
Konflikten in allen Lebensbereichen älterer
Menschen und bietet Hilfe für Personen, die
von Gewalt betroffen sind.

**Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Psychosomatik**

Haus 10
Rorschacherstrasse 95
9007 St.Gallen
071 494 12 01
psychosomatik@kssg.ch
www.kssg.ch/psychosomatik/leistungsangebot/krisensituationen-informationen-und-unterstuetzungsangebote

Krisenintervention

Notfallnummer (24h): 058 178 54 44
Psychiatrie St.Gallen Nord
Teufenerstasse 26
9000 St.Gallen
krisenintervention@psgn.ch
www.psgn.ch/therapien/psychotherapie/krisenintervention

Menschen in einer Krise oder die glauben, es gehe nicht mehr weiter, können sich über die 24h-Krisenhotline an das Team der Krisenintervention St.Gallen wenden oder sich vom Arzt zuweisen lassen.

147. ch – Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche

www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns/
Chats mit Gleichaltrigen, E-Mails oder Nachrichten austauschen, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr.

Tel. 143 - Die Dargebotene Hand

Postfach 410
9001 St.Gallen
071 223 14 15
ostschweiz@143.ch
www.ostschweiz.143.ch

Für Menschen in Krisen jeden Alters mit mehr oder weniger grossen Alltagsproblemen. Das Schweizer Sorgentelefon bietet Anrufenden völlige Anonymität. Anonymes und vertrauliches Gespräch unter 143, anonyme Beratung per Mail oder Einzelchat.

Stadt St. Gallen
Gesellschaftsfragen

Neugasse 3

CH-9004 St. Gallen

Telefon +41 71 224 54 41

gesellschaftsfragen@stadt.sg.ch

www.gesellschaftsfragen.stadt.sg.ch