POLITISCHE GEMEINDE

schmerikon



ÄLTER WERDEN IN SCHMERIKON

INFORMATIONSBROSCHÜRE FÜR DIE BEVÖLKERUNG

Alterskommission Schmerikon

Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben zu geben.

Alexis Carrel

Durch scannen des QR-Codes gelangen Sie zur Broschüre im Internet.

Die Broschüre ist auf der Webseite der Gemeinde Schmerikon publiziert unter:
www.schmerikon.ch/publikationen/384848

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Zitat von Alexis Carrel bringt es auf den Punkt. Wir werden immer älter, nicht selten übersteigen wir die Jahrhundertzahl und es obliegt uns, in welcher Lebensqualität wir diese Jahre erleben wollen.

In und um unsere Gemeinde gibt es für Seniorinnen und Senioren zahlreiche Angebote welche noch zu wenig bekannt sind und die möglicherweise auch für Ihre Angehörigen nützlich sind.

Aus diesem Grund hat die Alterskommission, eine Informationsbroschüre «ÄLTER WERDEN IN SCHMERIKON» für Personen ab 60 Jahren zusammengestellt.

Sie entstand aus dem Leitbild Alter der Gemeinde Schmerikon und ist ein Wegweiser und wertvolle Hilfe. Die Broschüre enthält Angebote im Gesellschafts- und Freizeitbereich und Hilfsangebote von Organisationen und Institutionen, für verschiedene Lebenslagen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit dieser Broschüre wertvolle Informationen finden damit Sie sich auch im zunehmenden Alter in Schmerikon wohlfühlen.

Bleiben Sie neugierig und zögern Sie nicht Unterstützung anzunehmen, wenn gewisse Dinge schwerfallen oder nicht mehr möglich sind.

Die Gemeindekanzlei steht für Auskünfte und Recherchen zu Ihren Bedürfnissen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Herzliche Grüsse

Alterskommission Schmerikon

INHALTSVERZEICHNIS

MITEINANDER 4
Diverse Angebote 4
Lesen 5
Spielen 6
Sport 7

MÖGLICHST LANGE ZU HAUSE BLEIBEN 8
Notruf 8
Spitex 8
Hilfe und Betreuung zu Hause 9
Fahrdienste 10
Kostenpflichtige Unterstützung 10
Mahlzeitendienst 11
Hilfe beim Administrativen 11

GESUNDHEIT 12
Zentrum für Altersmedizin 12
Sucht 12
Sturzprävention 13
Psychische Gesundheit 13
Demenz 14
Gewalt und Konflikte 14

FINANZEN 15
AHV 15
Prämienverbilligung 16
Ergänzungsleistungen 17
Hilflosenentschädigung 18

INHALTSVERZEICHNIS



RECHTE 19
Vollmacht 19
KESB 19
Patientenverfügung 20
Vorsorgeauftrag 20
Testament 22
Todesfall zu Hause 23



BETREUUNG VON/FÜR ANGEHÖRIGE 24
Entlastungsdienst 24
Ein Tag für mich 25
Nachbarschaftshilfe 25



KONTAKTADRESSEN/NÜTZLICHE LINKS 26
Lebensgestaltung 26
Sich engagieren 26
Kurse und Weiterbildung 26
Ältere Migrantinnen und Migranten 26
Ernährung 27
Prävention 27
Hilfe bei Gesundheit und Finanzen etc. 27
Psychische Gesundheit 28
Zu Hause wohnen 28
Zu Hause wohnen mit Demenz 28
Im Heim wohnen 28
Notfall 29
Notrufnummern 29
Ärzte 29
Zahnärzte 29

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND WEITERE ANGEBOTE

Seniorinnen und Senioren können verschiedene Veranstaltungen besuchen, Kurse belegen oder an Aktivitäten von Vereinen und sonstigen Organisationen teilnehmen. Daneben gibt es schweizweite Anbieter wie Pro Senectute, die Migros Klubschule etc. Die unten aufgeführten Möglichkeiten sind nicht abschliessend.

DIVERSE ANGEBOTE

Seniorenteam der Pfarrei Schmerikon

Das Seniorenteam organisiert jährlich drei bis vier Anlässe für Seniorinnen und Senioren. Die Anlässe sind konfessionsneutral.

Cornelia Munz-Krauer • Im Seeblick 9 • 8716 Schmerikon
079 832 56 25 • comunz@bluewin.ch • www.kath-obersee.ch

Frauengemeinschaft / Familientreff

Die Frauengemeinschaft / Familientreff bietet unter anderem auch an:
– Generationen-Café: gemütlicher Kaffeetreff für jedermann/-frau
– Wandern für jedermann/-frau
– Frauenbrunch
– Vorträge und Kurse

Yvonne Müller-Caravà • Präsidentin • Kontaktperson
Neue Eschenbacherstrasse 2 • 8716 Schmerikon
079 775 64 68 • fg.schmerikon@gmx.ch
www.frauengemeinschaft-schmerikon.ch

Pro Senectute Zürichsee-Linth

Die Pro Senectute bietet Kurse und Veranstaltungen an in den Bereichen
– Fitness und Wellness
– Sprachen
– Computer + IT
– Geselligkeit
– Kultur + Kreatives
– Verschiedenes

Escherstrasse 9b • 8730 Uznach
055 285 92 40 • uznach@sg.prosenectute.ch • www.sg.prosenectute.ch/zue-li

LESEN

Bibliothek Uznach

Die Bibliothek Uznach kann von allen Interessierten aus Uznach und der Umgebung genutzt werden. Bilderbücher, Romane, Hörbücher, Spielfilme, Sachbücher etc. – in der Bibliothek Uznach finden Seniorinnen und Senioren eine vielfältige Auswahl.

Zürcherstrasse 29a • 8730 Uznach
055 285 23 53 • bibliothek@uznach.ch • www.bibliothek-uznach.ch

Bibliothek Schmerikon

Auch in der Bibliothek Schmerikon können Seniorinnen und Senioren Bücher und Medien ausleihen. Die Bibliothek verfügt über ein breites Angebot an Sach- und Unterhaltungsliteratur.

Hauptstrasse 10 • 8716 Schmerikon
info@bibliothek-schmerikon.ch • www.bibliothek-schmerikon.ch

SPIELEN

Ludothek

Die Ludothek leiht Spiele und Spielsachen aus und fördert das Spielen als aktive Freizeitbeschäftigung und wichtiges Kulturgut. Die Ludothek ist jeweils am Donnerstag von 15.00 – 17.30 Uhr geöffnet, sowie vereinzelt an Samstagen (siehe Homepage).

Allmeindstrasse 11 • 8716 Schmerikon
055 292 21 76 • ludo-schmerikon@gmx.ch
https://ludothek-schmerikon.jimdosite.com

Spiel- und Jassnachmittage

Die Pension Obersee bietet in Zusammenarbeit mit der Frauengemeinschaft / Familientreff «Spiel- und Jassnachmittage» (monatlich, jeweils am 2. Mittwoch des Monats) für alle Seniorinnen und Senioren an.

Frauengemeinschaft / Familientreff
www.frauengemeinschaft-schmerikon.ch

Scrabble lernen und spielen

Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die gerne Scrabble spielen oder es gerne lernen wollen.

Regula Schilling Zahn • Schlattgasse 4 • 8716 Schmerikon
079 230 50 06 • schillzahn@bluewin.ch

SPORT

Ü60-Turnen für Seniorinnen

Das Seniorinnenturnen findet jeweils am Mittwoch von 14.00 – 15.00 Uhr in der Turnhalle Oberstufe Nord (Oberseestrasse) statt.

Monica Kläy • Im Hummel 21 • 8716 Schmerikon
055 282 10 56

Seniorenturnen Männerturnverein Schmerikon

Die Senioren-Gruppe trainiert jeweils am Mittwochnachmittag von 14.00 – 15.30 Uhr in der Turnhalle Sand (Birkenstrasse 7).

Paul Sutter • Seniorenobmann
079 339 52 36 • p.sutter@bluewin.ch • www.stvschmerikon.ch



MÖGLICHST LANGE ZU HAUSE BLEIBEN

Im Alter zuhause und in vertrauter Umgebung bleiben: Das ist ein weit verbreiteter Wunsch vieler älterer Menschen, auch wenn man mit den täglichen Verpflichtungen alleine nicht mehr so gut zurechtkommt. Um diesen Wunsch wenn möglich zu erfüllen, gibt es diverse Hilfsangebote.

NOTRUF

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St. Gallen

Wohnen Sie alleine und möchten Ihre Selbstständigkeit weiterhin bewahren? Wünschen Sie sich zu Hause oder unterwegs mehr Sicherheit? Mit dem Rotkreuz-Notruf für Senioren, für allein lebende oder beeinträchtigte Menschen können Sie jederzeit Hilfe rufen – auch wenn das Telefon nicht in Reichweite ist. Drücken Sie in einem Notfall oder nach einem Sturz einfach den Notfallknopf und Sie sind mit der Rotkreuz-Notrufzentrale oder Ihren Kontaktpersonen verbunden, welche für Sie Hilfe organisieren.

Notruf • Marktplatz 24 • Postfach 559 • 9004 St. Gallen
071 227 99 66 • notruf@srk-sg.ch • www.srk-sg.ch/rotkreuz-notruf

SPITEX / ALTERSBERATUNG

Spitex Linth

Die Spitex Linth pflegt Menschen aller Altersgruppen zu Hause, damit sie länger in der vertrauten Umgebung bleiben, das Spital früher verlassen oder eine Notsituation besser bewältigen können. Fachgerechte Hilfe oder Pflege wird bei Krankheit, Unfall, Behinderung, Altersgebrechen, Erschöpfung etc. geleistet. Die Spitex-Mitarbeitenden klären mit Ihnen und Ihrem sozialen Umfeld den Hilfe- und

Pflegebedarf ab. Daraus ergibt sich die Anzahl Besuche pro Tag bzw. pro Woche. Ihr Bedarf wird dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bestätigt.
Mit Mandat der Region Zürichsee-Linth führt die Spitex Linth die Altersberatung Linth. Sie informiert über die Angebote der Region, vermittelt passende Kontakte und begleitet Betroffene und Angehörige.

Haus C • Gasterstrasse 25 • 8730 Uznach
055 280 25 25 • info@spitex-linth.ch • www.spitex-linth.ch

HILFE UND BETREUUNG ZU HAUSE

Pro Senectute Zürichsee-Linth

Die Pro Senectute bietet ergänzende oder stellvertretende Haushaltführung wie beispielsweise staubsaugen, abstauben, Bett beziehen, Küche und Bad reinigen, waschen, bügeln etc.

Escherstrasse 9b • 8730 Uznach
055 285 92 40 • uznach@sg.prosenectute.ch • www.sg.prosenectute.ch/zue-li



FAHRDIENSTE

Diverse Organisationen bieten Fahrdienste an für die Mobilität von Menschen im Alter. Fahrdienste begleiten Seniorinnen und Senioren zum Arzt, in das Krankenhaus, zu Kuraufenthalten, zu Terminen beim Coiffeur etc.

Tixi Zürichsee-Linth

Einsatzzentrale • Fluhstrasse 30 • 8645 Jona
055 210 90 91 • info@tixi-zl.ch • https://tixi-zl.ch

Rotkreuz-Fahrdienst Zürichsee-Linth

055 212 31 54 • fahrdienst.zuerichsee-linth@srk-sg.ch
www.srk-sg.ch/regionalstelle-zuerichsee-linth
Melden Sie Ihre Fahrt bitte mindestens 3 Arbeitstage im Voraus.
Öffnungszeiten Einsatzzentrale See-Gaster: Montag bis Freitag 8.30 bis 11.30 Uhr

KOSTENPFLICHTIGE UNTERSTÜTZUNG

Rent a Rentner

Rent a Rentner ist die grösste Schweizer Online-Plattform, auf der man Rentnerinnen und Rentner mieten kann. Und umgekehrt. Egal für was: fürs Dogsitting, um eine Lampe oder ein Bild zu montieren, als Gärtner, für die Steuererklärung oder damit während den Ferien auf die Haustiere aufgepasst wird.

www.rentarentner.ch

MAHLZEITENDIENST

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei einem gesundheitlichen Problem können das tägliche Einkaufen und Kochen eine Belastung werden. In diesem Fall bietet der Mahlzeitendienst eine gute Lösung an. Die Gerichte werden nach Hause geliefert. Gekocht wird im Restaurant High-Tech, Schmerikon, welches durch die Firma Tschirky AG, geführt wird. Die Organisation erfolgt über die Gemeindekanzlei.

Gemeindekanzlei Schmerikon

Hauptstrasse 16 • 8716 Schmerikon
055 286 11 11 • mahlzeitendienst@schmerikon.ch • www.schmerikon.ch/alter

HILFE BEIM ADMINISTRATIVEN

Administrative Aufgaben können anspruchsvoll werden. Sie oder auch pflegende und betreuende Angehörige können Dienste in Anspruch nehmen, die sich um administrative Belange kümmern. Darunter fallen beispielsweise das Ausfüllen der Steuererklärung, Hilfeleistungen beim Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen und Versicherungen usw.

Pro Senectute Zürichsee-Linth

Escherstrasse 9b • 8730 Uznach
055 285 92 40 • uznach@sg.prosenectute.ch • www.sg.prosenectute.ch/zue-li

Büro-Spitex AG

Webereistrasse 59 • 8134 Adliswil
0848 000 161 • info@buero-spitex.ch • www.buero-spitex.ch

GESUNDHEIT

Auch wenn sich das Alter bemerkbar macht, kann man seiner Gesundheit Sorge tragen, auf seinen Körper und seine Psyche achten. Regelmässige Bewegung tut gut, macht Spass und hilft, mobil zu bleiben. Dazu gehört auch eine gesunde und vielfältige Ernährung. Unter der Rubrik «Miteinander» finden Sie Spiel- und Sportangebote.

ZENTRUM FÜR ALTERSMEDIZIN

Spital Linth

Das Spital Linth betreibt die Abteilung für Akutgeriatrie, die für betagte mehrfach erkrankte Patienten im Spital eine Frührehabilitation anbietet mit dem Ziel, dass die Patienten nach einer akuten Erkrankung oder Sturz wieder in ihre gewohnte Umgebung austreten können.

Gasterstrasse 25 • 8730 Uznach
055 285 41 11 • kontakt.linth@h-och.ch • www.spital-linth.ch
https://www.h-och.ch/ueber-uns/standorte/linth

SUCHT

Regionales Beratungszentrum Uznach

Sucht tritt auch im Alter auf und führt zu Problemen. Machen Sie sich Sorgen, dass Sie Ihren Konsum, zum Beispiel von Alkohol oder Medikamenten, nicht mehr im Griff haben? Das Regionale Beratungszentrum Uznach unterstützt bei Fragen rund um das Thema Sucht und berät Betroffene sowie Angehörige.

Unterer Stadtgraben 6 • 8730 Uznach
055 225 76 60 • info@rbuznach.ch • www.sozialedienstelinthgebiet.ch

STURZPRÄVENTION

Kampagne zur Sturzprävention der Beratungsstelle für Unfallverhütung

Stürze können schlimme Konsequenzen für die Gesundheit haben. Mit steigendem Alter nimmt die Sturzgefahr zu. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung hat eine Kampagne zur Sturzprävention erarbeitet (siehe Webseite).

www.sichergehen.ch • https://www.bfn.ch/stoppsturz > mehr erfahren

Kampagne zur Sturzprävention von ZEPRA

ZEPRA, die Fachstelle des Amtes für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen, hat im Rahmen der Aktionsprogramms «in Balance älter werden» ebenfalls eine Kampagne zur Sturzprävention erarbeitet (siehe Webseite).

zepra@sg.ch
https://zepra.info > zepra.info/themen-angebote/gesundheit-im-alter

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit setzt sich für die psychische Gesundheit der Bevölkerung sowie für die Sensibilisierung für psychische Erkrankungen ein. Auf der Webseite des Vereins finden Sie verschiedene Informationen, Angebote und einen Veranstaltungskalender für die Region Ostschweiz.

Geschäftsstelle, c/o Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung • Unterstrasse 22 • 9001 St. Gallen
058 229 87 60 • info@ofpg.ch • https://ofpg.ch

DEMENZ

Die Warnzeichen für eine Demenz sind sehr unterschiedlich und oft schwierig zu erkennen. Zum Beispiel können Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten bei praktischen Alltagstätigkeiten Hinweise liefern. Wichtig ist: Je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser. So kann die passende Therapie eingesetzt werden. Ihr Hausarzt kann Ihnen weiterhelfen und Sie an eine Memory-Klinik weiterleiten. Diese sind spezialisiert auf die Diagnose von Demenzerkrankungen.

Memory Clinic
Kantonsspital St. Gallen • Rorschacher Strasse 95 • 9007 St. Gallen
071 494 90 30 • neurologie@h-och.ch
https://www.h-och.ch/neurologie/fachbereiche/memory-clinic/

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet
Zürcherstrasse 1 • 8730 Uznach
058 178 76 11 • uznach@psychiatrie-sg.ch
https://psychiatrie-sg.ch/uznach

Infostelle Demenz der Pro Senectute Zürichsee-Linth
Escherstrasse 9b • 8730 Uznach
055 285 92 40 • uznach@sg.prosenectute.ch • www.sg.prosenectute.ch/zue-li

GEWALT UND KONFLIKTE

Auch im Alter können Sie Opfer von Gewalt sein oder Konflikte erleben: häusliche Gewalt durch Partnerin, Partner, Kinder, Pflegende oder Gewalt durch Pflegende in einem Heim.

Polizei – Notruf
Tel. 117

Die dargebotene Hand
Tel. 143

Nationales Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt
Tel. 0848 00 13 13 • info@alterohnegewalt.ch • www.alterohnegewalt.ch

Opferhilfe SG-AR-AI
Tel. 071 227 11 00 • info@ohsg.ch • www.ohsg.ch

FINANZEN

Die finanzielle Vorsorge wird durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV/IV) ist für alle obligatorisch. Der 2. Säule (Berufliche Vorsorge BVG oder Pensionskasse) müssen sich Arbeitnehmende ab einem gewissen Mindesteinkommen anschliessen. Sie ergänzt die AHV/IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Die 3. Säule ist freiwillig. Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren.

AHV

AHV ist die Abkürzung für Alters- und Hinterlassenen-Versicherung. Pensionierte Menschen, Witwer und Witwen erhalten von dieser Versicherung Geldbeiträge für ihren Lebensunterhalt. Spätestens drei Monate vor Ihrem 64. (Frauen) oder 65. (Männer) Geburtstag müssen Sie sich anmelden. Nach Ihrem 64./65. Geburtstag erhalten Sie am ersten Tag des folgenden Monats Ihre erste Altersrente. Nach dem Tod endet die Altersrente am Ende des aktuellen Monats.



Hilfsmittel zur AHV: Aus der Alters- und Hinterlassenen-Versicherung können auch Hilfen für Ihren Alltag bezahlt werden. Das sind zum Beispiel: Lupen-Brillen, Sprechgeräte, Prothesen für das Gesicht, Schuhe vom Orthopäden, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte usw. Die AHV übernimmt 75 Prozent der Kosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Den Rest müssen Sie selbst bezahlen. Für ein Hörgerät erhalten Sie einen fixen Pauschalbetrag. Hilfsmittel können Sie mit einem Formular beantragen. Dieses erhalten Sie bei der Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen oder bei Ihrer AHV-Zweigstelle im Gemeindehaus. Beratungen im Bereich Finanzen erhalten Sie auch bei der Pro Senectute.

SVA St. Gallen
Brauerstrasse 54 • 9016 St. Gallen • 071 282 66 33 • www.svasg.ch

Gemeindeverwaltung Schmerikon
AHV-Zweigstelle
Hauptstrasse 16 • 8716 Schmerikon
055 286 11 13 • sozialedienste@schmerikon.ch
www.schmerikon.ch > Suche: Prämienverbilligung

Pro Senectute Zürichsee-Linth
Escherstrasse 9b • 8730 Uznach
055 285 92 40 • uznach@sg.prosenectute.ch • www.sg.prosenectute.ch/zue-li

PRÄMIENVERBILLIGUNG

Die Prämienverbilligung ist ein Beitrag an die Krankenkassenprämie der obligatorischen Grundversicherung. Dadurch reduziert sich Ihre Krankenkassenprämie.
Der Bezügerkreis wird zusammen mit den Steuerbehörden, durch die Sozialversicherungsanstalt des Kanton St. Gallen ermittelt. Die voraussichtlich anspruchsberechtigten Personen werden jeweils angeschrieben. Für weitere Bezugsberechtigte steht das Anmeldeformular auf www.svasg.ch/ipv zur Verfügung.

SVA St. Gallen
Brauerstrasse 54 • 9016 St. Gallen • 071 282 66 33 • www.svasg.ch

Gemeindeverwaltung Schmerikon
AHV-Zweigstelle
Hauptstrasse 16 • 8716 Schmerikon
055 286 11 13 • sozialedienste@schmerikon.ch
www.schmerikon.ch > Suche: Prämienverbilligung

ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN

Die Ergänzungsleistungen zur AHV und IV helfen dort, wo die Renten und das Einkommen nicht die minimalen Lebenskosten decken. Zusammen mit der AHV und IV gehören die Ergänzungsleistungen (EL) zum sozialen Fundament unseres Staates.
Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheits- und Behinderungskosten rückerstattet werden. Anspruchsbedingung: Die Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten versteht sich als Zusatzleistung zu den Ergänzungsleistungen. Falls Sie kein Anrecht auf Ergänzungsleistungen haben, können Sie trotzdem eine Rückerstattung beantragen, wenn Ihre Ausgaben für Krankheit und Behinderung Ihre Einnahmen übersteigen.
Formulare und Informationen finden Sie bei der Sozialversicherungsanstalt und Ihrer AHV-Zweigstelle.

SVA St. Gallen
Brauerstrasse 54 • 9016 St. Gallen • 071 282 66 33 • www.svasg.ch

Gemeindeverwaltung Schmerikon
AHV-Zweigstelle
Hauptstrasse 16 • 8716 Schmerikon
055 286 11 13 • sozialedienste@schmerikon.ch
www.schmerikon.ch > Suche: Ergänzungsleistungen

HILFLOSENENTSCHÄDIGUNG

Die Hilflosenentschädigung soll Menschen mit Behinderung oder mit einer starken Pflegebedürftigkeit zusätzlich ein möglichst unabhängiges Leben ermöglichen. Die Entschädigung erhalten Sie unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen.
Formulare und Informationen finden Sie bei der Sozialversicherungsanstalt und Ihrer AHV-Zweigstelle.

SVA St. Gallen

Brauerstrasse 54 • 9016 St. Gallen • 071 282 66 33 • www.svasg.ch

Gemeindeverwaltung Schmerikon

AHV-Zweigstelle
Hauptstrasse 16 • 8716 Schmerikon
055 286 11 13 • sozialedienste@schmerikon.ch
www.schmerikon.ch > Suche: Hilflosenentschädigung



RECHTE

Auch im Alter kann man in wesentlichen Lebenssituationen mit Recht und Gesetzen in Berührung kommen.

VOLLMACHT

Mit einer Vollmacht kann vorgesorgt werden, dass beispielsweise bei einem Unfall oder einer Krankheit eine andere Person Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertreten kann. Sie muss schriftlich erfolgen und kann jederzeit widerrufen werden. Sie ersetzt aber den Vorsorgeauftrag nicht.
Ein Muster für eine allgemeine Vollmacht stellt Ihnen die Gemeindekanzlei gerne zur Verfügung.

Vollmacht für die Sozialversicherungsanstalt St. Gallen

SVA St. Gallen • Brauerstrasse 54 • 9016 St. Gallen • 071 282 66 33
www.svasg.ch

Gemeindekanzlei Schmerikon

Hauptstrasse 16 • 8716 Schmerikon
055 286 11 11 • kanzlei@schmerikon.ch
www.schmerikon.ch > Suche: Vollmacht

KESB

KESB Region Zürichsee-Linth

Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) hat die Aufgabe, Massnahmen zu treffen, wenn eine erwachsene Person urteilsunfähig wird und nicht mehr in der Lage ist, ihre Angelegenheiten selber zu regeln. Anordnungen für den Fall einer Urteilsfähigkeit können Sie mittels Patientenverfügung oder Vorsorgeauftrag treffen. Es lohnt sich.

KESB Region Zürichsee-Linth • Zürcherstrasse 1a • 8730 Uznach
055 225 72 80 • kesb@kesb-rzl.ch • www.kesb.sg.ch/regionen/zuerichsee-linth

PATIENTENVERFÜGUNG

Mit einer Patientenverfügung sorgt man für Situationen vor, in denen man durch einen Unfall oder eine Krankheit nicht mehr selber entscheiden kann (sogenannt urteilsunfähig ist). Man hält im Voraus fest, welchen medizinischen Massnahmen man zustimmt und welche man ablehnt. Das erleichtert Ärztinnen und Ärzten, aber auch Angehörigen schwierige Entscheide zu treffen (vergleiche dazu auch Art. 370 ff des Schweizerischen Zivilgesetzbuches ZGB). Benennen Sie in der Patientenverfügung mindestens eine Vertretungs- oder Vertrauensperson in den Kontaktangaben.
Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über die Inhalte Ihrer Patientenverfügung. So können diese Ihre festgelegten Entscheidungen auch im Notfall nachvollziehen.
Ein Formular zur Erstellung einer Patientenverfügung findet sich beispielsweise unter:

FMH-Berufsverband

www.fmh.ch/services/patientenverfuegung.html
(es existieren eine ausführliche und eine Kurzversion)

Pro Senectute Zürichsee-Linth

Escherstrasse 9b • 8730 Uznach
055 285 92 40 • uznach@sg.prosenectute.ch • www.sg.prosenectute.ch/zue-li

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St. Gallen

Obergasse 2 • 8730 Uznach
055 282 46 02 • info@srk-sg.ch
www.srk.sg.ch/angebote/beratung/vorsorgemappe

VORSORGEAUFTRAG

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie eine Vertretungsperson für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit. Dieser können Sie die Personensorge, die Vermögenssorge oder die Vertretung im rechtlichen Bereich

übertragen. Einen Vorsorgeauftrag müssen Sie von Anfang bis Ende handschriftlich verfassen und unterzeichnen oder notariell beurkunden lassen. Umschreiben Sie klar die Aufgaben, die übertragen werden sollen. Im Zivilstandsregister können Sie eintragen, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellt haben und den Hinterlegungsort angeben. Dazu nehmen Sie Kontakt mit dem Zivilstandskreis Uznach auf. Die Amtsnotariate und die im Register der Notare eingetragenen Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte beraten bei der Erstellung des Vorsorgeauftrags und sind für die öffentliche Beurkundung zuständig. Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons St. Gallen können den Vorsorgeauftrag zentral in St. Gallen beim Amt für Handelsregister und Amtsnotariate des Kantons St. Gallen hinterlegen. Eine Hinterlegung ist jedoch nicht zwingend.

CURAVIVA
Informationen und Musterdokumente:
www.curaviva.ch > Fachwissen > Schutz & Prävention: Erwachsenenschutzrecht

Pro Infirmis
Informationen zu Erwachsenenschutz, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung:
www.proinfirmis.ch > Rechtsratgeber > Erwachsenenschutz

Amt für Handelsregister und Notariate
Neue Jonastrasse 59 • 8640 Rapperswil
058 229 76 76 • info.anra@sg.ch
https://www.sg.ch/recht/handelsregister-notariate.html > Suche: Vorsorgeauftrag

Zivilstandskreis Uznach
Obergasse 24 • 8730 Uznach
055 285 23 09 • zivilstandsamt@uznach.ch
www.uznach.ch > Suche: Vorsorgeauftrag

Pro Senectute Zürichsee-Linth
Escherstrasse 9b • 8730 Uznach
055 285 92 40 • uznach@sg.prosenectute.ch
www.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Persönliche Vorsorge > Docupas

TESTAMENT

Das Testament ist eine letztwillige Verfügung, mit welcher eine Person einseitige Regelungen betreffend die Verteilung des Nachlasses beim Ableben trifft. Das Testament stellt zusammen mit dem Erbvertrag eine Verfügung von Todes wegen dar.
Eine letztwillige Verfügung kann erstellen, wer mindestens 18 Jahre alt und urteilsfähig ist (Art. 467 ZGB). Eine letztwillige Verfügung ist aber nur gültig, soweit sie sich an die gesetzlich vorgeschriebenen Formen und Inhalte hält. (Form-)ungültige Testamente sind daher in der Regel anfechtbar. Unzulässig ist die Errichtung eines gemeinschaftlichen Testaments.
Beim Amtsnotariat in Rapperswil-Jona kann ein Merkblatt bezogen werden oder aber auch eine persönliche Beratung in Anspruch genommen werden.

Amtsnotariat Rapperswil-Jona
Neue Jonastrasse 59 • 8640 Rapperswil
058 229 76 76 • info.anra@sg.ch
www.sg.ch/recht/handelsregister-notariate/standorte > Suche: Vorsorgeauftrag



TODESFALL ZU HAUSE

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Abwesenheit des Hausarztes rufen Sie den Notfallarzt **(Tel. 0848 144 222)**.
Wir unterstützen die Hinterblieben bei den Vorbereitungen für die Erdbestattung oder die Kremation. Wir beraten Sie auch bei der Auswahl der Grabart und informieren Sie über das Dienstleistungsangebot des Friedhofs. Falls Sie eine kirchliche Bestattung wünschen, helfen wir Ihnen bei der Koordination mit den Kirchenbehörden. Bitte melden Sie sich möglichst rasch nach einem Todesfall mit der vom Arzt ausgestellten Todesbescheinigung beim Bestattungsamt. Auf der Homepage der Gemeinde finden Sie ein Merkblatt mit detaillierten Informationen zum Vorgehen. Sie können es auch in Papierform beim Bestattungsamt beziehen.

Merkblatt:
www.schmerikon.ch > Im Suchfenster «Todesfall» eingeben

Gemeindeverwaltung Schmerikon

Bestattungsamt
Hauptstrasse 16 • 8716 Schmerikon
055 286 11 19 • einwohneramt@schmerikon.ch
www.schmerikon.ch > Suche: Todesfall

Trauerkreis

055 282 37 08 • trauerkreis@mail.ch

https://kath-eschenbach.ch/2022/12/wir-stellen-uns-vor-trauerkreis/

Der Trauerkreis wird getragen von den katholischen Seelsorgeeinheiten Eschenbach, sowie der evangelischen Kirchgemeinde Uznach und Umgebung. Die Teilnahme am Trauerkreis ist kostenlos und es braucht keine Anmeldung. Alle sind willkommen, unabhängig der Religionszugehörigkeit.

BETREUUNG VON / FÜR ANGEHÖRIGE

Nach einem Unfall, einer körperlichen oder psychischen Erkrankung oder allgemein durch das Älterwerden benötigt man mehr Hilfe und Pflege. Wenn ein Familienmitglied diese Pflege übernimmt ist es wichtig sich im Klaren zu sein, wo die eigenen Grenzen sind und was geleistet werden kann. Die nachstehenden Organisationen bieten Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

ENTLASTUNGSDIENST

Entlastungsdienst Linthgebiet für Familien und Senioren

Die Gemeinde Schmerikon hat mit dem Verein Entlastungsdienst Linthgebiet eine Leistungsvereinbarung abgeschlossen. Der Verein ist eine professionell geführte Non-Profit-Organisation. Er vermittelt Betreuungspersonen, die Menschen jeglichen Alters, mit und ohne Beeinträchtigung, sowie demente Menschen betreuen. Die Einsätze erfolgen stunden- oder tageweise, und entlasten oder unterstützen Angehörige, Betreuende und Alleinstehende in ihrem Alltag.
Jeder, der das Bedürfnis nach Entlastung hat, kann das Angebot in Anspruch nehmen.

Vermittlerin
079 221 33 68 • info@entlastung-linth.ch • www.entlastung-linth.ch

EIN TAG FÜR MICH

Tagesstätte Villa Grünfels, Jona

Die RaJoVita, Stiftung für Gesundheit und Alter, bietet in der Villa Grünfels, beim Bahnhof Jona, aktuell für bis zu sieben ältere Menschen mit Betreuungs- und Pflegebedarf angenehme Tagesaufenthalte in einem familiären Ambiente. Die Tagesstätte ist jeweils dienstags bis freitags von 8.30 Uhr – 16.30 Uhr geöffnet und von der Krankenkasse anerkannt. Das wöchentliche Betreuungs- und Aktivierungsprogramm ist abwechslungsreich, erhöht die Lebensqualität und fördert die sozialen Kontakte sowie die körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Die Tagesstätte trägt zudem dazu bei, dass betreuende Angehörige entlastet werden.

Tagesstätte Grünfels • Werkstrasse 15 • 8645 Jona
055 222 01 77 • tsgruenfels@rajovita.ch
oder 055 222 01 11 • drehscheibe@rajovita.ch • www.rajovita.ch

NACHBARSCHAFTSHILFE

KISS – Begleitete Nachbarschaftshilfe

Die Gemeinde Schmerikon ist Genossenschafterin bei KISS Linth. KISS-Genossenschaften bieten durch ihre freiwillig tätigen Mitglieder vielseitige Unterstützung, indem sie Menschen in allen Lebenslagen und -altern begleiten und mit alltäglichen Dienstleistungen in Haus und Garten, für Fahrten, Zuhören und Gespräche, Spazieren, Bewegung, usw., entlasten. Die Einsätze der Freiwilligen sind kostenlos. Die Freiwilligen werden mit Zeitgutschriften honoriert, die sie für schwierige Zeiten ansparen, sofort brauchen oder verschenken können.

077 522 17 71 • koordination@kiss-linth.ch • www.kiss-linth.ch

KONTAKTADRESSEN / NÜTZLICHE LINKS

LEBENSGESTALTUNG

Senioren-Wandergruppe Linthgebiet
044 830 03 71 • https://swgl.clubdesk.com/

50plus
www.50plus.ch

Grossmütterrevolution
www.grossmuetter.ch

Senioren-Theater St. Gallen
www.senioren-theater.ch

Seniorweb
www.seniorweb.ch

Leben im Kanton St. Gallen
www.hallo.sg.ch

SICH ENGAGIEREN

Benevol
www.benevol-sg.ch

Innovage
www.innovage.ch

Kantonaler Seniorinnen- und Seniorenrat St. Gallen
www.ksr-sg.ch

KURSE UND WEITERBILDUNG

Seniorenuniversität Zürich
www.seniorenuni.uzh.ch

Volkshochschule Glarus
www.vhsgl.ch

ÄLTERE MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN

HEKS AltuM
Migrantinnen und Migranten über 55 Jahre werden über altersrelevante Themen informiert und erhalten die Möglichkeit an gesundheitsfördernden Angeboten teilzunehmen.
www.heks.ch > Projekte > In der Schweiz > Ostschweiz > HEKS AltuM Ostschweiz
www.heks.ch > Angebot > Alter und Migration

KONTAKTADRESSEN / NÜTZLICHE LINKS

ERNÄHRUNG

Ernährungsratgeber
www.sge-ssn.ch > Lebensphasen > Ältere Erwachsene

Lebensmittelrettung – Lebensmittelhilfe
Tischlein Deck Dich > www.tischlein.ch

PRÄVENTION

Grippeimpfung
www.impfengegengrippe.ch

Psychische Gesundheit
www.ofpg.ch

HILFE BEI GESUNDHEIT UND FINANZEN ETC.

Demenz: Alzheimervereinigung St. Gallen-Appenzell
https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/st-gallen-beider-appenzell/home

Schweizerische Herzstiftung
www.swissheart.ch

Fragile Suisse – Schweizerische Vereinigung für Menschen mit Hirnverletzungen und Angehörige
www.fragile.ch

Krebsliga Ostschweiz
https://ostschweiz.krebsliga.ch

Lugenliga
www.lungenliga.ch

Schweizerische Multiple-Sklerose-Gesellschaft
www.multiplesklerose.ch

Palliative Ostschweiz
www.palliative-ostschweiz.ch

Parkinson Schweiz
www.parkinson.ch

Rheumaliga
www.rheumaliga.ch/sgfl

Pro Infirmis
www.proinfirmis.ch > Suche: Erwachsenenschutz

Caritas St. Gallen-Appenzell
https://caritas-regio.ch/ueber-caritas/stgallen-appenzell

KONTAKTADRESSEN / NÜTZLICHE LINKS

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
www.ofpg.ch

Pro Mente Sana: Beratungen im rechtlichen und psychosozialen Bereich für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung
www.promentesana.ch

Psychiatrie St. Gallen
www.psychiatrie-sg.ch/uznach • www.psychiatrie-sg.ch/standorte/rapperswil

ZU HAUSE WOHNEN

Procap St. Gallen-Appenzell
www.procap-sga.ch

Wohnen im Alter
www.wohnenimalter.ch

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte (SAHB)
www.sahb.ch

ZU HAUSE WOHNEN MIT DEMENZ

Umfassende Informationen und Beratung:

Schweizerische Alzheimervereinigung St. Gallen-Appenzell
www.alzsga.ch > Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell

IM HEIM WOHNEN

Alters- und Pflegeheime im Kanton St. Gallen:

Heimsuche im Kanton St. Gallen
www.curaviva-sg.ch > Heime

Heimsuche nach bestimmten Kriterien (z.B. Lage des Heims, Angebote usw.):
www.heiminfo.ch

Verzeichnis der Betagten- und Pflegeheime im Kanton St. Gallen
www.soziales.sg.ch > Alter > Betreutes Wohnen

Diverse Informationen rund ums «im Heim wohnen»:
Curaviva Schweiz hat verschiedene Informationen zum Heimaufenthalt zusammengestellt: www.curaviva.ch/infobox

Ombudsstelle Alter und Behinderung der Kantone St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden
Lic.iur. Susanne Vincenz-Stauffacher
Schützengassse 6 • 9000 St. Gallen
071 220 33 73 • info@osab.ch • www.osab.ch

NOTFALL

Angst- und Panikhilfe Schweiz
https://www.aphs.ch • 0848 801 109

Anonymes Beratungstelefon Spital Linth «Respekt und Würde»
Weibliche Ansprechpartnerin: 071 755 81 08
Männliche Ansprechpartner: 071 494 60 67

Anonymes Beratungstelefon 24 Stunden
0800 33 66 55

NOTRUFNUMMERN

Sanitätsnotruf	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
REGA	1414
Tox-Zentrum	145
Ärztlicher Notfalldienst Region Linth	0848 144 222

ÄRZTE

Hausarztpraxis Schmerikon GmbH
Dr.med.univ. Christian Rauscher
Bahnhofstrasse 5
8716 Schmerikon
Tel. 055 282 11 42
www.hausarztpraxis-schmerikon.ch

ZAHNÄRZTE

Zahnarztpraxis Seeblick
Dr.med.dent. Fatma Aras
Seefeld 3
8716 Schmerikon
Tel. 055 282 33 00
www.zahnarzt-seeblick.ch

Zahnarztpraxis Schmerikon
med. dent. Melinda Antal
Hauptstrasse 23
8716 Schmerikon
Tel. 055 282 20 27
www.zahnarztpraxis-schmerikon.ch