



17.03.2022

## «Wege aus der Einsamkeit» nützliche Adressen Rorschach und Umgebung

Diese Liste stellt keine vollständige Übersicht der verschiedenen Angebote in Rorschach und Umgebung dar. Es handelt sich lediglich um eine Auswahl bekannter Angebote. Die Liste kann je nachdem ergänzt oder angepasst werden.

### Allgemein/ Übergreifend

#### Begegnen und Bewegen

---

##### **Tavolata, das Netzwerk für selbstorganisierte Tischgemeinschaften**

Franziska Kiss, Tel. 058 712 16 20 (Ansprechperson Kanton St.Gallen)

[franziska.kiss@gmos.ch](mailto:franziska.kiss@gmos.ch)

<https://www.tavolata.ch/>

#### Freiwilligenarbeit

---

##### **Benevol St.Gallen**

Benevolpark

St.Leonhardstrasse 45, 9001 St.Gallen, Tel. 071 227 07 60

<https://www.benevol.ch/de/st-gallen/benevol-stgallen.html>

[info@benevol-sg.ch](mailto:info@benevol-sg.ch)

Unter diesem Link können Einsätze gesucht werden:

<https://www.benevol-jobs.ch/de/einsaetze/sankt-gallen>

#### Weitere Dienstleistungen

---

##### **Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St. Gallen**

Marktplatz 24, Postfach 559, 9004 St. Gallen, Tel. 071 227 99 66

<https://www.srk-sg.ch/>

[info@srk-sg.ch](mailto:info@srk-sg.ch)

##### **Rotkreuz-Besuchs- und Begleitdienst**

Tel. 071 227 99 66

Angebot: Gemeinsam statt einsam, freiwillige Mitarbeitende besuchen regelmässig ältere, alleinstehende Menschen und bringen Abwechslung und Freude in den Alltag

##### **Rotkreuz-Notruf**

Tel. 071 227 99 66

Angebot: Mit dem Rotkreuz-Notruf kann rund um die Uhr Hilfe angefordert werden. Die Notrufzentrale des roten Kreuzes kann per Knopfdruck alarmiert werden. Diese organisiert die notwendige Hilfe.

##### **Psychiatrie St. Gallen Nord**

Hembergerstrasse 22, 9630 Wattwil, Tel. 058 228 67 77

<https://www.psgn.ch/kontakt-anmeldung/wattwil.html>

[wattwil@psgn.ch](mailto:wattwil@psgn.ch)

Angebot: Ambulatorium: Behandlung sämtl. Störungsbilder des psychiatrischen, psychotherap. und psychosomatischen Spektrums. Tagesklinik: Einzelgespräche, Gruppentherapie, Kunsttherapie, Entspannungstechniken, Komplementärmedizin, Qi Gong, sozialarb. Beratung. Ziel ist die soziale und berufliche Reintegration.

### **Tel143 – die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL**

Postfach 410, 9001 St. Gallen, Tel. 143

<https://ostschweiz.143.ch>

[ostschweiz@143.ch](mailto:ostschweiz@143.ch)

Angebot: Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Die Anrufenden bleiben anonym.

### **mal reden**

Gesprächsangebot zur Förderung von sozialer Teilhabe im Alter

Tel. 0800 890 890, täglich von 14 bis 20 Uhr

<https://malreden.ch/projekt/>

### **Ombudsstelle Alter und Behinderung der Kantone St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden**

Ombudsfrau, lic.iur. Susanne Vincenz-Stauffacher, Tel. 071 220 33 73

<https://www.osab.ch/>

[vincenz@osab.ch](mailto:vincenz@osab.ch)

Angebot: Die Ombudsstelle für Alter und Behinderung (OSAB) ist dazu da, im Konfliktfall aus neutraler Sicht zwischen beiden Parteien zu schlichten. Es können sich Betagte und Menschen mit Behinderung melden, Angehörige oder Vertreterinnen und Vertreter von Organisationen und Einrichtungen in den Bereichen Alter und Behinderung, die einen ungelösten oder festgefahrenen Konfliktfall im Rahmen der Betreuungssituation haben

### **Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL**

Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 302 47 80

[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

[info.sggrfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sggrfl@rheumaliga.ch)

Angebot: Die Rheumaliga unterstützt Gesunde durch Prävention und Information; Menschen mit eingeschränkter Gesundheit erfahren Hilfe durch medizinische, therapeutische, soziale und präventive Massnahmen.

### **Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell**

Lämmli Brunnenstrasse 55, 9000 St.Gallen, Tel. 071 222 22 63

<https://www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch/shsg/de.html>

Angebot: Menschen in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe kann unterschiedliche Formen annehmen: Selbsthilfegruppen, die Vernetzung einzelner Personen und Selbsthilfeangebote im Internet.

### **Alzheimer St.Gallen/ beider Appenzell**

Rorschacherstrasse 94, 9000 St.Gallen, Tel. 071 223 10 46

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/st-gallen-beider-appenzell/home>

[info.sga@alz.ch](mailto:info.sga@alz.ch)

Angebot: Demenz löst viele Fragen aus. Alzheimer St.Gallen-Appenzell unterstützt Betroffene und ihre Angehörigen und erleichtert ihnen den Zugang zu spezifischen Angeboten.

**Krebsliga St.Gallen Appenzell**

Flurhofstrasse 7, 9000 St. Gallen, Tel. 071 242 70 00

<https://ostschweiz.krebsliga.ch/>

[info@krebsliga-ostschweiz.ch](mailto:info@krebsliga-ostschweiz.ch)

Angebot: Unterstützung und Beratung für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen.

**Palliative Ostschweiz**

Geschäftsstelle Flurhofstrasse 7, 9000 St.Gallen, Tel. 071 245 80 80

<https://www.palliative-ostschweiz.ch/>

[info@palliative-ostschweiz.ch](mailto:info@palliative-ostschweiz.ch)

# Rorschach

## Betreuungsangebote

---

### **Spitex Bodensee**

Mühlegutstrasse 22, 9403 Goldach, Tel. 071 844 40 30

<https://www.spitex-bodensee.ch/>

[info@spitex-bodensee.ch](mailto:info@spitex-bodensee.ch)

Angebot: umfassendes und professionelles Betreuungs- und Pflegeangebot für die Einwohner der Gemeinden Goldach, Mörschwil, Rorschach, Rorschacherberg, Tübach und Untereggen.

### **Entlastungsdienst Ostschweiz**

9200 Gossau, Tel. 077 529 59 14

<https://www.entlastungsdienst-ostschweiz.ch/>

[info@entlastungsdienst-ostschweiz.ch](mailto:info@entlastungsdienst-ostschweiz.ch)

Angebot: Unser Dienst entlastet betreuende Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigungen. Damit wird die Lebensqualität aller Beteiligten erhöht und ein Verbleiben in der gewohnten Umgebung kann

### **Palliative Ostschweiz Forum Bodensee**

Informations- und Kontaktstelle Spitex Bodensee, Tel. 071 844 40 30

<https://www.palliative-ostschweiz.ch/palliative-ostschweiz/organisation/forum-palliative-care/forum-bodensee/>

Angebot: Palliative Care hat zum Ziel, betroffenen Menschen in jeder Krankheitsphase eine optimale Lebensqualität bis zum Tode zu ermöglichen.

### **Hospizgruppe Rorschach/Rorschacherberg**

Christine Flüeler, Schönbrunnweg 4, 9400 Rorschach, Tel. 078 661 19 59

[hospizgruppe.rorschach@gmx.ch](mailto:hospizgruppe.rorschach@gmx.ch)

<https://www.palliative-ostschweiz.ch/palliative-ostschweiz/organisation/hospiz-und-freiwilligengruppen>

## Begegnen und Bewegen

---

### **Pro Senectute Rorschach und Unterrheintal**

Reitbahnstrasse 2, 9400 Rorschach, Tel. 071 844 05 16

<https://sg.prosenectute.ch/ro-ur/DE/76/Home.htm>

[sekretariat.rorschach@sg.prosenectute.ch](mailto:sekretariat.rorschach@sg.prosenectute.ch)

Angebot: Die Pro Senectute Rorschach und Unterrheintal ist auf die Beratung und Unterstützung von SeniorInnen spezialisiert. Sie bietet Information und Beratung zu den Themenkreisen Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Recht und Lebensgestaltung. Auch unterstützt sie durch spezifische Dienstleistungen (Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Haushilfe, etc.) das Leben in den eigenen vier Wänden.

## Kirchen

---

### **Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Rorschach**

Signalstrasse 38, 9400 Rorschach, Tel. 071 844 54 10

<https://www.ref-rorschach.ch/>

Angebot: Spielgruppen, Seniorennachmittage, Seniorenausflüge, Trauercafé, Hospiz Dienst etc.

### **Katholische Kirche Region Rorschach**

Marienbergstrasse 18, 9400 Rorschach, Tel. 071 841 22 81

<https://www.kkrr.ch/>

Angebot: Besuchsdienst, Hospizgruppe, Seniorennachmittag etc.

## Weitere Dienstleistungen

---

### **Soziale Dienste Stadt Rorschach**

Kirchstrasse 8, 9400 Rorschach, Tel. 071 844 21 96

<https://www.rorschach.ch/aemter/10971>

[sozialdienste@rorschach.ch](mailto:sozialdienste@rorschach.ch)

### **Verband für Seniorenfragen Region Rorschach**

Hansruedi Duss, Dufourstrasse 9, 9403 Goldach, Tel. 071 850 08 12

[hansruedi.duss@bluemail.ch](mailto:hansruedi.duss@bluemail.ch)

<https://www.seniorenfragen-sgarai.ch/rorschach-und-umgebung>

Angebot: Der Verband für Seniorenfragen vermittelt Wissen und Informationen über aktuelle, gesellschaftliche und politische Themen über Gesundheits- und Altersfragen.

### **Rotkreuz-Fahrdienst Rorschach-Rheintal**

Claudia Stein, Tel. 071 845 23 29

[fahrdienst.rorschach-rheintal@srk-sg.ch](mailto:fahrdienst.rorschach-rheintal@srk-sg.ch)

[Rotkreuz-Fahrdienst | SRK St. Gallen \(srk-sg.ch\)](https://www.rotkreuz-srk-sg.ch)

Angebot: Der Rotkreuz-Fahrdienst dient Behinderten und Betagten, die den öffentlichen Verkehr nicht mehr benutzen können oder auf eine Begleitperson angewiesen sind. Fahrtenbestellung: Min. 1 Arbeitstag im Voraus.