

## Einsamkeit im Alter – Wir bringen Menschen zusammen!

### **Geschätzte Einwohnerinnen und Einwohner der Pro Senectute Region Gossau & St. Gallen Land**

Einsamkeit macht Menschen verletzlich und still, oft begleitet von dem quälenden Gefühl, unsichtbar zu sein.

Ein Gefühl, was viele ältere Menschen kennen – irgendwie nicht mehr richtig dazugehören. Freunde sind verstorben, die Familie weit weg, der Alltag still geworden. Dabei ist Einsamkeit kein persönliches Versagen, sondern eine menschliche Erfahrung, die uns alle treffen kann.

Einsamkeit, ist mehr als seelisches Leid – sie gefährdet die Gesundheit. Wer lange einsam ist, riskiert nicht nur Depressionen und Angstzustände, sondern auch eine verkürzte Lebenserwartung. Einsamkeit ist kein Zeichen von Unzulänglichkeit, auch wenn Scham oft mitschwingt.

Doch es gibt Wege heraus: Es ist wichtig, sich Hilfe zu suchen, anzunehmen und zu erhalten.

Pro Senectute ist Ansprechpartnerin für Betroffene und Angehörige. Wir sind da, um Menschen zu begleiten und wieder Verbindung zu schaffen.

Spenden zu Gunsten unserer Regionalstelle ermöglichen, dass wir ältere Menschen und ihre Angehörigen in der Region gezielt unterstützen können – genau da, wo Hilfe gebraucht wird! Jeder Beitrag fliesst direkt in unsere Arbeit.

Für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit und Ihre Solidarität mit Menschen im Alter danken wir Ihnen von Herzen!

Weil niemand im Alter allein sein sollte.  
Weil Nähe heilt.  
Weil Sie den Unterschied machen können.



Beate Göller Stieger / Stellenleitung

im Namen des gesamten Teams der Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land

**Spendenkonto: 90-10905-6**  
**IBAN: CH90 0900 0000 9001 0905 6**

**[Einfach spenden mit TWINT](#)**

### **Anlaufstelle für Altersfragen**

Pro Senectute Regionalstelle Gossau & St. Gallen Land  
Hirschenstrasse 27 · 9200 Gossau · Telefon 071 388 20 50  
gossau@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch

IBAN CH90 0900 0000 9001 0905 6  
Postkonto 90-10905-6

