



In Kürze

Menschen ab 50 schenken betagten Menschen Gesellschaft und Zeit. Die Hilfeleistungen werden mit Zeitgutschriften auf ein persönliches Konto vergütet. Wenn die Zeitvorsorgenden später selbst Hilfe benötigen, können sie die Stunden wieder einlösen. Die Einlösbarkeit der angesparten Stunden ist langfristig durch die Stadt St.Gallen garantiert.

Die Idee der Zeitvorsorge

Auch in St.Gallen werden immer mehr Menschen immer älter. Diese demographische Entwicklung führt zu einem höheren Betreuungsbedarf älterer Menschen. Angehörige wohnen nicht mehr in der Nähe oder sind beruflich stark absorbiert. Zeit wird zum kostbarsten Gut. Doch wer hat Zeit?

Die Idee der Zeitvorsorge bringt zwei Faktoren zusammen: Die Zeitressourcen der *dritten Generation* kommen der *vierten Generation* von hilfsbedürftigen, betagten Menschen zugute.

Ziele der Zeitvorsorge

Die Zeitvorsorge will vor allem eines: Ein möglichst langes Leben zu Hause ermöglichen. Der soziale Kontakt wird gefördert (Freizeit/Geselliges, Bewegung, Begleitungen usw.) und Handreichungen, die diesem sozialen Kontakt dienen. Wesentliche Elemente für eine möglichst hohe Lebensqualität für ein langes Leben zu Hause.

Die Einsatzorganisationen

Lokal verankerte Institutionen vermitteln Zeitvorsorgende und betreuen die Tandems. Zeitvorsorgende können dadurch bei ihrer bevorzugten Organisation ihre Stunden ansparen. Die Kontaktdaten der angeschlossenen Einsatzorganisationen sind auf unserer Webseite aufgeführt.



Länger zu Hause leben: Sie wollen Unterstützung erhalten

Menschen helfen gerne. Nehmen Sie als EinwohnerIn der Stadt St.Gallen diese Hilfe an. Zeitvorsorgende bekommen eine Zeitgutschrift für ihren Einsatz bei Ihnen. Sie unterstützen Sie mit Handreichungen im Haushalt, beim Einkauf oder mit einem Fahrdienst. Es gibt jemanden, der hat Zeit für Sie:

- Zeit für ein Gespräch oder einen Spaziergang
- Zeit für eine Lesestunde
- Zeit für gemeinsames Kochen und Geniessen
- Zeit für einen Ausflug
- Zeit für die Entlastung pflegender Angehöriger

Zeitvorsorgen: Sie wollen Unterstützung bieten

Leisten Sie als EinwohnerIn der Stadt St.Gallen einen wichtigen Beitrag in der Altersvorsorge. Unterstützen Sie ein Pionierprojekt, welches Zeit als alternative Währung zu Geld anerkennt. Ihr Engagement ergänzt Ihre persönliche Altersvorsorge; steuerfrei und wertbeständig.

- Sinnvolle Tätigkeit bei einem freiwilligen Engagement Ihrer Wahl
- Freie zeitliche Gestaltung bei der Betreuung
- Bringen Sie Ihre Fähigkeiten ins Spiel: zuhören, kochen, spazieren...
- Pflegen Sie ein Beziehungsnetz mit Gleichgesinnten
- Begegnen Sie einzigartigen Menschen mit langen Lebensgeschichten

Ihre Kontaktstelle

Wollen Sie Zeitvorsorgende/r werden? Oder wünschen Sie Unterstützung im Sinne der Zeitvorsorge?

Stiftung Zeitvorsorge
Benevolpark
St. Leonhard-Strasse 45
9001 St. Gallen
T 071 227 07 67, Mail info@zeitvorsorge.ch



Heute tun. Morgen ruhn.