

## Wer kann als leistungsbeziehende Person teilnehmen?

Ältere Personen, selbständig wohnend in der Stadt St. Gallen, die selbst aufgeschlossen sind für Kontakte.

### Hinweis für Angehörige, Verwandte, Bekannte und Nachbarn

Sie kennen eine ältere Person, **deren Leben durch die Zeitvorsorge bereichert** werden könnte:

- Machen Sie diese auf die Zeitvorsorge aufmerksam.
- Manchmal hilft auch eine direkte Kontaktaufnahme mit uns.
- Oder zeigen Sie ihr das kurze Erklärvideo auf Ihrem Handy (siehe QR-Code unten).

### Hinweis für pflegende Angehörige

Sie brauchen auch mal Zeit für sich selbst. Die Zeitvorsorgenden können hier entlasten und der zu pflegenden Person zwischendurch Gesellschaft leisten. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!



garantiert durch:



STIFTUNG  
**ZEITVORSORGE**  
ST.GALLEN

## Und so funktioniert's:

Sie wünschen sich Unterstützung oder Entlastung:

1. Nehmen Sie **einfach Kontakt** mit uns auf oder mit einer angeschlossenen Einsatzorganisation.
2. Wir oder die Einsatzorganisationen **vermitteln** Sie an Zeitvorsorgende (Freiwillige).
3. Im gemeinsamen Gespräch **lernen** Sie sich **kennen**.
4. Wenn es passt, dann **treffen** Sie sich – **ganz wie gewünscht**. Die geleisteten **Stunden** werden den Zeitvorsorgenden **gutgeschrieben**.
5. **Kosten fallen** bei Ihnen in der Regel **nicht an**.
6. Wenn Sie keine Leistungen mehr wünschen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Sie sind **zu nichts verpflichtet**.

## Wir haben Zeit für Sie!

### Für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause



## Heute tun. Morgen ruhn.

**STIFTUNG ZEITVORSORGE**

St. Leonhard-Strasse 45 | 9000 St. Gallen  
T 071 227 07 67 | [www.zeitvorsorge.ch](http://www.zeitvorsorge.ch)

### Informationen für:

- Ältere BewohnerInnen der Stadt St. Gallen
- Angehörige, Bekannte und Nachbarn
- Betreuende Angehörige

## Die Zielsetzung

Ältere Menschen sollen so lange wie möglich ein **selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden** führen können. Der soziale Kontakt, ist in dieser Lebensphase genauso wichtig, wie beispielsweise die medizinische Versorgung.

## Die Idee

**Menschen ab 50 schenken älteren 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 garantiert.



## In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen

Die Stiftung Zeitvorsorge arbeitet mit den wichtigsten **Organisationen im Altersbereich partnerschaftlich** zusammen. Die Kontaktdaten der angeschlossenen Einsatzorganisationen finden sich auf der Website. [www.zeitvorsorge.ch](http://www.zeitvorsorge.ch)

## Annehmen leicht gemacht

Als **leistungsbeziehende Person** brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen: Die Zeitvorsorgenden erhalten für die geleisteten Stunden eine Zeitgutschrift. In der Anfangsphase der Stiftung müssen Sie selbst keine angesparten Stunden vorweisen.



## Gemeinsam geht einfacher

Manchmal sind es die ganz kleinen Dinge, die den Alltag zur grossen Herausforderung werden lassen. Manchmal ist es auch eine eingeschränkte Mobilität, verbunden mit limitierten Möglichkeiten am sozialen Leben teilzunehmen, manchmal ist es auch ein Gefühl des gelegentlichen Alleinseins.

Die Zeitvorsorgenden **schenken Ihnen Zeit** für:

- Gespräche und Gesellschaft
- Vorlesen
- Gemeinsames Einkaufen
- Plaudern oder zusammen spielen
- Gemeinsames Kochen und Geniessen
- Miteinander spazieren
- Gemeinsam einen Kaffee trinken
- Zusammen einen Kulturanlass besuchen
- Handreichungen im Sinne der Zeitvorsorge

...und Entlastung für pflegende Angehörige.

