



## In Kürze

Menschen ab 50 – wir nennen sie Zeitvorsorgende – schenken älteren Menschen Gesellschaft und Zeit. Der geleistete Einsatz wird mit Zeitgutschriften auf ein persönliches Konto vergütet. Wenn die Zeitvorsorgenden später selbst gerne Gesellschaft und Begleitung wünschen, 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 älteren Menschen zugute.

garantiert durch:  **st.gallen**

[www.stadt.sg.ch](http://www.stadt.sg.ch)

## 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.



[www.zeitvorsorge.ch](http://www.zeitvorsorge.ch)

## Länger zu Hause leben:

### Sie wünschen als ältere Person Begleitung, Gesellschaft und eine Bereicherung des Alltags

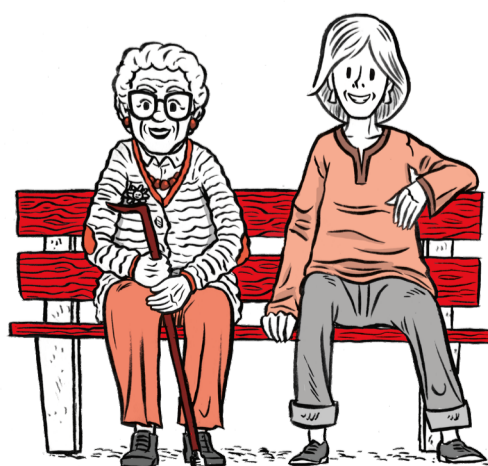
Menschen helfen gerne. Nehmen Sie als Einwohner/in der Stadt St. Gallen diese Unterstützung an. Zeitvorsorgende bekommen eine Zeitgutschrift für ihren Einsatz bei Ihnen. Sie schenken Ihnen Gesellschaft und unterstützen Sie mit Handreichungen, die diesem sozialen Kontakt dienen, zum Beispiel beim Einkauf oder mit einem Fahrdienst. Es gibt Menschen, die haben 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

## Ihre Kontaktstelle

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

Stiftung Zeitvorsorge  
St. Leonhard-Strasse 45  
9000 St. Gallen  
T 071 227 07 67  
[info@zeitvorsorge.ch](mailto:info@zeitvorsorge.ch)



Illustrationen: Jonathan Nemeth, St. Gallen

## Zeitvorsorgen:

### Sie wollen sich engagieren und älteren Personen Zeit und Gesellschaft schenken

Leisten Sie als Einwohner/in der Stadt St. Gallen einen wichtigen Beitrag in der Altersvorsorge. Sie tun damit nicht nur Gutes für ältere Menschen und die Gesellschaft, sondern unterstützen damit ein wegweisendes Modell, 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 Begleitung
- Bringen Sie Ihre Fähigkeiten ins Spiel: zuhören, kochen, spazieren u.v.m.
- Pflegen Sie ein Beziehungsnetz mit Gleichgesinnten
- Begegnen Sie einzigartigen Menschen mit langen Lebensgeschichten



**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)