



st.gallen

ZEITVORSORGE  
ST.GALLEN

hospiz

PRO  
SENECTUTE

Schweizerisches  
Rotes Kreuz

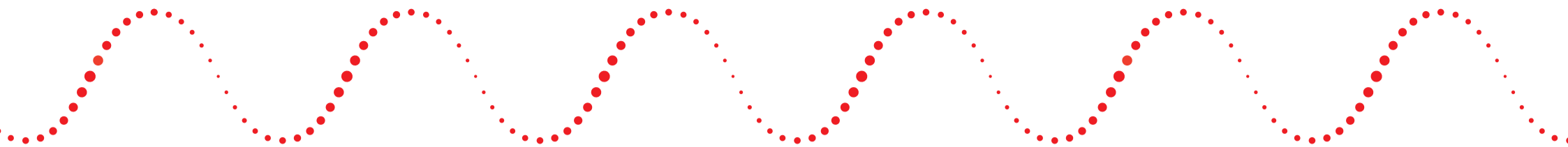
obvita

Spitexzentrum  
SPITEX  
Stadt St. Gallen

HSG

KOPFER  
Jonathanzentrum





## Die Stadt und die Idee

Auch in unserer Stadt werden immer mehr Menschen immer älter. Diese demografische Entwicklung führt zu einem höheren Betreuungsbedarf älterer Menschen. Angehörige wohnen nicht mehr in oder um St. Gallen 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* von jung gebliebenen Rentnern kommen der *vierten Generation* von hilfsbedürftigen, betagten Menschen zugute. Die Hilfeleistungen werden mit Zeitgutschriften auf ein persönliches Konto vergütet. Wenn die Zeitvorsorger später selbst Hilfe benötigen, können sie die Stunden wieder einlösen. Die Stadt St. Gallen garantiert die Einlösbarkeit der angesparten Stunden.



## Die Einsatzorganisationen

Lokal verankerte Institutionen vermitteln Zeitvorsorger und betreuen die Tandems. Zeitvorsorgende können dadurch bei ihrer bevorzugten Organisation ihre Stunden ansparen. Die Palette von möglichen Engagements ist breit:

*e chli usegoh, plaudere, schpaziere,  
poschte, zom Doktor goh, choche,  
Wösch ufhengge, an See abe, käfele,  
zäme uf e Bänkli hocke, ...*



## Länger zu Hause leben

Menschen helfen gerne. Nehmen Sie als Einwohnerin der Stadt St.Gallen diese Hilfe an. Zeitvorsorger 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
- Zeit für einen Spaziergang
- Zeit für eine Lesestunde
- Zeit für gemeinsames Kochen und Geniessen
- Zeit für die grosse Wäsche
- Zeit für einen Ausflug
- Zeit für die Entlastung pflegender Angehöriger

**Kommt Zeit. Kommt Tat.**

**Stiftung Zeitvorsorge** Marktplatz 24 · 9000 St. Gallen

T 071 227 07 67 · [info@zeitvorsorge.ch](mailto:info@zeitvorsorge.ch) · [www.zeitvorsorge.ch](http://www.zeitvorsorge.ch)



## Zeitvorsorgen

Leisten Sie als Einwohner der Stadt St.Gallen einen wichtigen Beitrag in der Altersversorgung. 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 uvm.
- Pflegen Sie ein Beziehungsnetz mit Gleichgesinnten
- Begegnen Sie einzigartigen Menschen mit langen Lebensgeschichten

**Heute tun. Morgen ruhn.**

**Stiftung Zeitvorsorge** Marktplatz 24 · 9000 St. Gallen

T 071 227 07 67 · [info@zeitvorsorge.ch](mailto:info@zeitvorsorge.ch) · [www.zeitvorsorge.ch](http://www.zeitvorsorge.ch)