

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



# Mitarbeiten und partizipieren

in einem Sozialzeit-Engagement  
für Menschen im Alter

## Sozialzeit verbindet – Sozialzeit gibt Sinn

Eine Balance zwischen eigenen und gemeinschaftlichen Bedürfnissen ist nötig. Dafür tragen wir alle Verantwortung. Es geht nicht nur darum, seine Arbeitszeit erfolgreich einzusetzen und seine Freizeit zu genießen, sondern auch die Zeit für die Gemeinschaft – die Sozialzeit – kompetent zu gestalten. Langfristig sichert nur eine menschliche, solidarische Gesellschaft die persönliche Entfaltung.

Das Sozialzeit-Engagement ist nicht neu: Schon immer haben sich Menschen freiwillig für andere eingesetzt – in irgendeiner Form: z.B. betagten Angehörigen beistehen und sie pflegen, die Kinder der kranken Nachbarin betreuen.

Auch bei Pro Senectute hat das Sozialzeit-Engagement eine über 80-jährige Tradition. Hier profitieren Seniorinnen und Senioren vom solidarischen Einsatz ihrer Mitmenschen:

**JÜNGERE FÜR ÄLTERE, ÄLTERE FÜR ÄLTERE, ÄLTERE FÜR JÜNGERE –  
EIN GEBEN UND NEHMEN.**





## Das Sozialzeit-Engagement bei Pro Senectute

Pro Senectute vermittelt sinnstiftende Tätigkeiten und soziale Kontakte auch für Menschen im Seniorenalter. Hier finden Jüngere und Ältere eine attraktive soziale Rolle. Sie können Fähigkeiten erhalten, fördern und weiterentwickeln. Sie erleben, dass sie gefordert und gebraucht werden. Sie können sich an einer erwünschten Tätigkeit mit alten Menschen erfreuen, z.B. als:

- Haushelferin/Haushelfer in der Hilfe und Betreuung von Seniorinnen/Senioren zu Hause
- Mitarbeitende im Mahlzeitendienst
- Mitarbeitende im administrativen Dienst
- Mitarbeitende im Steuerklärungsdienst
- Leitende von Seniorengruppen und -kursen
- Besuchende von Seniorinnen/Senioren zu Hause
- Seniorin/Senior in Schule und Betreuung
- usw.

## Sozialzeit-Engagement: ein Geben und Nehmen

Ein Sozialzeit-Engagement ist kein einseitiges Geben. Pro Senectute hat Rahmenbedingungen für einen fairen Austausch zwischen der Organisation und den Mitwirkenden geschaffen. Sie strebt damit folgende vier Ziele an:

### ZIEL 1 – Lernen fürs Leben:

Das Sozialzeit-Engagement ist ein Lernfeld, um einmalige Erfahrungen zu machen: anderen Generationen begegnen, andere Lebensweisen kennenlernen. Die ungewohnten Situationen fordern heraus, daran kann man wachsen. Die Lernerfahrungen werden in Schulungsangeboten vertieft.

### ZIEL 2 – Anerkennung bekommen:

In der Regel ist die Arbeit mit älteren Menschen eine Quelle der Anerkennung. Doch auch Pro Senectute gibt für dieses Engagement Anerkennung. Sie nutzt viele Gelegenheiten, um dies auszudrücken.

Finanzielle Anerkennung, Spesenvergütung, Sozialleistungen, Versicherungen, Ferien, Fortbildung und Treuegeschenke sind vertraglich geregelt. Nicht alle Einsätze von Sozialzeit-Engagierten bei Pro Senectute werden mit Stundenhonorar anerkannt. Fragen Sie nach.

Sozialzeit-Engagement setzt voraus, dass die materielle Existenz gesichert ist, d.h. es kann nicht die Erwerbsarbeit ersetzen.

### ZIEL 3 – Mitsprache und Mitgestaltung:

Alle Mitwirkenden sind Teil der Gesamtorganisation und verwirklichen die Leitidee durch Mitgestalten und Mittragen. Sie bestimmen selber, für welche Dienste und mit wieviel Zeit sie sich zur Verfügung stellen wollen.

Bei Pro Senectute arbeiten Sozialzeit-Mitwirkende und Berufsleute partnerschaftlich zusammen. Ohne Sozialzeit-Mitwirkende könnte Pro Senectute ihre Dienstleistungen nicht anbieten. Auch nicht ohne die Berufstätigen. Sie sind gegenseitig aufeinander angewiesen.

### ZIEL 4 – Mit anderen Solidarität erleben:

Pro Senectute sorgt dafür, dass Mitwirkende im Sozialzeit-Engagement nicht zu Einzelkämpfern werden, sondern in der Gemeinschaft Energie schöpfen können durch Meinungs Austausch, erfolgreiche Zusammenarbeit und geselliges Beisammensein.



## Pro Senectute als Arbeitgeberin garantiert kompetente Begleitung und Förderung

Pro Senectute hat eine jahrzehntelange Praxiserfahrung, wie sie Freiwillige und Ehrenamtliche wirkungsvoll für die Dienste zu Gunsten von Seniorinnen und Senioren einbeziehen kann. Neueste Erkenntnisse aus der Gerontologie werden bei Pro Senectute in die Praxis umgesetzt. Davon profitieren Sozialzeit-Mitwirkende. Ein gut entwickeltes Fortbildungsangebot orientiert sich auch an Fragen und Bedürfnissen der Mitwirkenden. Bei Bildungsveranstaltungen geht es darum, die eigenen Erfahrungen einzubringen und voneinander zu lernen.

Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie mitwirken wollen oder Fragen haben. Rufen Sie uns an.

## **Pro Senectute Stadt St. Gallen**

Davidstrasse 16  
9001 St. Gallen

Telefon 071 227 60 00  
[st.gallen@sg.prosenectute.ch](mailto:st.gallen@sg.prosenectute.ch)  
[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)

## **Öffnungszeiten**

8.30–11.30 und 14.00–17.00 Uhr