

## Weitere Informationen

### Daheim Wohnen

- Haushilfe- und Spitexangebote
- Mahlzeitendienste

### Beratung und Information

- Finanzielle und rechtliche Fragen
- Private Betreuung regeln, Finanzierung klären
- Hilfe bei Umzug oder Wohnungsauflösung
- Heime und Alterswohnungen in der Region
- Hilfsmittel, Notrufgeräte
- Unterstützung bei administrativen Aufgaben
- Steuerklärungsdienst
- Infostelle Demenz
- Coaching für betreuende Angehörige

### Kurse und Gruppenaktivitäten

- Kurse für Sprachen, Computer, kreatives Gestalten, Gesundheit, etc.
- Begleitete Wanderungen, E-Bike-Touren, Spaziergänge und Ferienwochen
- Gymnastik, Tanznachmittage

### Vorsorgedokumente

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Leitfaden Testament

Anlaufstelle für Altersfragen

### Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

9450 Altstätten, Bildstrasse 5  
9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29  
7320 Sargans, Bahnhofpark 3

### Öffnungszeiten

Mo–Fr, 8–11 / 14–17 Uhr, Sargans Di–Do, 8–11 / 14–17 Uhr

058 750 09 00, rws@sg.prosenectute.ch, www.sg.prosenectute.ch

Ihre Spende in guten Händen: IBAN CH14 0900 0000 9001 6018 5



180005\_180529

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## Sozialzeit-Engagement

75 % der über 80jährigen Menschen leben in einem Privathaushalt. Häufig sind sie nicht krank, benötigen aber Unterstützung im Alltag. Oft reichen schon wenige Stunden Hilfe pro Woche, damit die Selbstständigkeit erhalten bleibt. Durch den regelmässigen, teilweise über Monate und gar Jahre dauernden Haushilfe-Einsatz entsteht mehr als eine Arbeitsbeziehung.

**Pro Senectute Haushelferinnen begleiten Menschen ein Stück auf ihrem Lebensweg.**

## **Haushelferin sein bedeutet mehr als ein Job**

„Hier kann ich meine Talente als Hausfrau bestens einbringen, da ich gerne Haushalte und organisiere. Ich interessiere mich für die Lebensgeschichten älterer Menschen und freue mich, sie ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten.“  
„Die Nähe zu alten Menschen fordert mich auf, über mein eigenes Leben und den Tod nachzudenken.“  
„Als mein Sohn vierjährig war, habe ich mir zusätzlich eine Aufgabe gesucht. Für die Haushilfe habe ich mich entschieden, weil ich hier meine Einsatzzeit selber wählen kann, abgestimmt auf den Stundenplan meines Sohnes.“  
„Nach meiner Pensionierung suchte ich eine Beschäftigung, wo ich gebraucht werde, etwas woran ich Freude habe. Zu Senioren fühlte ich mich hingezogen, weil ich selber in diesem Lebensalter bin.“

„Ich bekomme hier mehr als Geld: Dass ich täglich gefordert werde hinauszugehen, gibt mir eine Tages- und Wochenstruktur und die Befriedigung, wenn ich sehe, wie meine Anwesenheit wohl tut. Manchmal sagt mir jemand beim Abschied: „Jetzt geht es mir wieder besser.“

## **Sozialzeit-Engagement als Pro Senectute-Haushelferin Eine Aufgabe für Sie?**

Sind Sie an der Mitarbeit in der Haushilfe interessiert, dann freuen wir uns, Sie kennen zu lernen.



## **Die Aufgaben sind vielfältig Talente sind gefragt**

Als Haushelferin verrichten Sie Arbeiten, die die Seniorin oder der Senior früher selber erledigen konnte:

- Im Haushalt: aufräumen, staubsaugen, abstauben, Küche und Bad reinigen, betten, waschen, bügeln ...
- Rund ums Essen: einkaufen, kochen, abwaschen ...
- Bei der Selbstpflege: helfen beim Aufstehen, sich waschen, beim Ankleiden ...
- Bei sozialbetreuerischen und vertraulichen Aufgaben: Botengänge, zu Terminen begleiten, auf Risiken achten ...
- Sicherheit geben.

## **Mitsprache und Verantwortung als Haushelferin**

Als Mitarbeiterin im Haushilfedienst für Senioren und kranke Menschen

bestimmen Sie Ihr Sozialzeit-Engagement selbst. Sie entscheiden darüber, welche Aufgaben Sie in den Haushilfe-Einsätzen übernehmen und wie viel Zeit Sie zur Verfügung stellen möchten. Ihr Einsatz wird stundenweise entschädigt.

## **Pro Senectute und die Kunden erwarten von Haushelferinnen:**

- Interesse an alten Menschen
- Respekt vor anderen Lebensanschauungen.
- Kompetente Arbeitsleistung in der Hauswirtschaft.
- Deutsche Sprache in Wort und Schrift.
- Verbindlichkeit und verantwortungsvolles Handeln im Rahmen des Auftrages.
- Hilfebedürftigen Menschen Zeit schenken in einem Sozialzeit-Engagement – das ist dann möglich, wenn Ihre materielle Existenz anderweitig gesichert ist. Informieren Sie sich über unseren speziellen Vertrag für Sozialzeit-Engagement.