

Älter werden in HOeK

Adressen und Angebote



Inhalt

Die Gemeinden sind für Sie da!	3
Botschaft der Gemeindepräsidien	3
Herausforderung Alter	4
Auskunft	5
Altersberatung	6
Alterswohnungen	7
Aktivitäten	8
Bewegung	10
Bildung	11
Demenz	12
Digitales	13
Ernährung	14
Engagement	16
Fahrdienste	17
Finanzielles	18
Generationen	19
Haushilfe	20
Hilfsmittel	21
Hörberatung	22
Kirchen	23
Migration	24
Notrufsysteme	25
Pflege zu Hause	26
Pflege im Heim	27
Psychische Gesundheit	28
Rechtsauskunft	29
Sicherheit im Alter	30
Toilette finden	31
Links	32

Die Gemeinden sind für Sie da!



*Beat Gattlen
Gemeindepäsident
Halten*



*Etienne Gasche
Gemeindepäsident
Oekingen*



*Simon Wiedmer
Gemeindepäsident
Kriegstetten*

Botschaft der Gemeindepräsidenten

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Halten, Oekingen und Kriegstetten sind drei sehr attraktive, ländliche Gemeinden mit einer hohen Lebensqualität, guten Verkehrsverbindungen in alle Richtungen und einer engen Zusammenarbeit auf behördlicher Ebene. Durch die Unterstützung der ortsansässigen Vereine und lokalen Behörden entsteht ein aktives Dorfleben mit umfangreichen Kontaktmöglichkeiten für die Bevölkerung. Den Gemeinden ist es ein grosses Anliegen, dass sich alle Altersgruppen einbringen und beteiligen und jede Generation von den Fähigkeiten und Erfahrungen anderer profitieren kann. Es ist uns wichtig, dass auch ältere Menschen die Möglichkeit haben, soziale Kontakte zu pflegen. Es stehen gerade deshalb sehr viele Angebote für Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Diese Broschüre soll Sie unterstützen, einen Überblick über die bestehenden Angebote zu erhalten.

Nutzen Sie die Möglichkeit: Dieses Nachschlagewerk mit Adressen und Angeboten soll Ihnen ermöglichen, den richtigen Kontakt oder bei Bedarf die notwendige Unterstützung zu finden. Hierzu unterstützt Sie Pro Senectute Kanton Solothurn als starker Partner rund um Herausforderungen im Alter jederzeit sehr gerne. Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeitenden der jeweiligen Gemeindeverwaltung gerne zur Verfügung.



Ida Boos,
Dipl. Sozialarbeiterin HFS;
MAS Management NPO FH

Das Alter erscheint uns verheissungsvoll und vielseitig, wenn wir noch im Erwerbsalter stehen. Ist die Pensionierung einmal da, werden die Zeitressourcen neu verteilt.

Bei den Seniorinnen und Senioren zeigen sich grosse Unterschiede. So gibt es ältere Menschen, die finanzielle Unabhängigkeit geniessen, während andere in finanzieller Bedrängnis leben.

Die gesundheitliche Verfassung von Seniorinnen und Senioren ist individuell. Es gibt selbstständige aber auch hilfebedürftige ältere Menschen. Faktoren wie Geld und Gesundheit beeinflussen das Leben wesentlich. Wichtig ist es, dass Seniorinnen und Senioren auf ihre Gesundheit achten, denn die Gesundheit ist zentral für eine gute Lebensqualität.

Die älteren Menschen haben viel Lebenserfahrung, die sie zum Wohle ihrer Familie oder zur Bereicherung der Gesellschaft einsetzen. Wir alle sind den älteren Menschen sehr dankbar für den Beitrag, den sie geleistet haben und immer noch leisten.

Für Behörden und Organisationen die in der Altersarbeit tätig sind, ist die Übersicht über die Altersangebote ebenso wichtig. Im Kanton Solothurn ist die kantonale Koordinationsstelle Alter dafür bereitgestellt. Die Fachberatung für Gemeinden, Bemessung der Altersfreundlichkeit der Gemeinden, Adressbroschüre Alter, Informationsveranstaltungen, Fachnewsletter Info Alter, Netzwerkplan Alter, Solothurner Modell Alter, Ist-Erhebung alterspolitische Aktivitäten in Gemeinden, Publikation von Resultaten auf der Webseite von Pro Senectute sowie die Bewirtschaftung der Angebotsplattform infosenior gehören zu den Aufgaben.

Informiert sein ist sehr wichtig, um im richtigen Zeitpunkt an die richtige Information zu kommen. Dafür haben wir Ihnen diese Broschüre mit vielen Kontaktmöglichkeiten aufbereitet.

Auskunft

Um gut informiert zu sein!

Auskunft

Informationen können über verschiedene Wege abgerufen werden, per Telefon, persönlich und online. Diverse Organisationen bieten Dienste für ältere Menschen, Angehörige und Interessierte an. Sie werden je nach Anfrage direkt beantwortet oder an zuständige Stellen weitergeleitet.

Auskunft, Information & Triage Pro Senectute

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen

Pro Senectute Solothurn / Lebern / Wasseramt / Bucheggberg / Thal / Gäu
Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Digitale Angebotsplattform: www.infosenior.ch

Corona-Hotline für Seniorinnen und Senioren

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Fragen über Corona

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Auskunft bei den Gemeinden

Am Schalter der Gemeindeverwaltungen, über die Webseite, persönlich bei den Gemeindepräsidenten erhalten Sie Informationen und werden je nach Sachlage den richtigen Stellen zugewiesen:

Gemeinde Halten, Gemeindeverwaltung, Dorfstrasse 7, 4566 Halten
032 675 34 44 | gemeinde@halten.ch | www.halten.ch

Gemeinde Oekingen, Gemeindeverwaltung, Gehrenstrasse 1, 4566 Oekingen
032 675 74 87 | gemeinde@oekingen.ch | www.oekingen.ch

Gemeinde Kriegstetten, Gemeindeverwaltung, Haltenstrasse 8, 4566 Kriegstetten
032 674 48 00 | info@kriegstetten.ch | www.kriegstetten.ch

Altersberatung

Sicherheit erlangen durch Fachberatung!

In komplexen und problematischen Lebenslagen können ältere Menschen auf eine professionelle Beratung zurückgreifen.

Beratung

Beratung telefonisch, im Büro, Hausbesuche, per Zoom, als Familienkonferenz. Sozialberatung zu: Finanzen, Sozialversicherungen, Heimeintritt, direkte Finanzhilfe, persönliche Vorsorge, Patientenverfügung (DOCUPASS), Lebensübergänge, Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Digitalisierung

Pro Senectute Solothurn / Lebern / Wasseramt / Bucheggberg / Thal / Gäu
Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Dienstleistungen Pro Senectute Schweiz

Ratgeber, EL-Rechner, DOCUPASS, Kurssuche, Studien, Shop, Zeitlupe-Magazin

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8002 Zürich
044 283 89 89 | info@prosenectute.ch | www.prosenectute.ch

Soziale Dienste Wasseramt

Beratung, Vermittlung, Triage, Sozialhilfe

Soziale Dienste Wasseramt, Kriegstettenstrasse 45, 4563 Gerlafingen
032 674 46 60 | info@sd-wasseramt.ch | www.sd-wasseramt.ch

Solothurn KESB

Erwachsenenschutz-Abklärungen, Regelung Vertretungsrechte

KESB, Erwachsenenschutzbehörde, Rötistrasse 4, 4500 Solothurn
032 627 75 90 | kesb-rs@ddi.so.ch | www.so.ch

Zusatzrenten AHV

AHV/IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, KPV

AHV Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil
032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Alterswohnungen

Sich zu Hause sicher und wohl zu fühlen, ist im Alter besonders wichtig!

Im Alter ist die Wohnung ein zentraler privater Rückzugsraum. Die unmittelbare Wohnumgebung ist ein wichtiges Kriterium für eine gute Wohnqualität. Das Thema Sicherheit gewinnt an Bedeutung. Sei es um Stürzen vorzubeugen oder für den Notfall gerüstet zu sein. Mit einfachen aber gezielten Massnahmen lassen sich Wohnsituationen verbessern. Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen. Wenn Sie in gesunden Tagen ihre Wohnsituation bereits überprüfen und anpassen, sind Sie im Falle einer Hilfsbedürftigkeit bereit. So tragen Sie selber dazu bei, länger zu Hause leben zu können.

Alterswohnungen im Kanton Solothurn – Übersicht

Liste aller Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Altersgerechtes Wohnen Kriegstetten

Moderne Mietwohnungen, Überbauung «Linde»

Hauptstrasse 52, 4566 Kriegstetten

032 677 01 26 | info@pmimmo.ch | www.pmimmo.ch

Stiftung AGE

Fachinformationen Wohnen & Alter, Finanzierung von Förderprojekten

AGE-Stiftung, Kirchgasse 42, 8001 Zürich

044 455 70 60 | info@age-stiftung.ch | www.age-stiftung.ch

Aktivitäten

Kontakte pflegen, um mit anderen verbunden zu bleiben!

Verschiedene Organisationen, Gemeinden und Kirchen stellen Angebote bereit, damit Seniorinnen und Senioren geistig und körperlich fit bleiben. Es bedarf immer auch der Eigeninitiative der Seniorinnen und Senioren mitzumachen.

Aktivitäten in den Gemeinden

Frauenverein Halten: 032 675 34 44, gemeinde@halten.ch, www.halten.ch

Frauenverein Oekingen: Heidi Ittig, 032 675 39 26, hgasche@gmx.ch

Oekingen 60+ aktiv: 079 794 78 11, eva.wyler@oekingen.ch

Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren in Kriegstetten und Umgebung
Jörg Bohren: 032 675 04 63, jmbohren@gmail.com

Angebote Graue Panther

Pflege von Beziehungen, Anlässe, Veranstaltungen, Mitarbeit in Projekten

Graue Panther Solothurn und Umgebung, 4500 Solothurn

032 622 84 58 | graue-panther.so@solnet.ch | www.graue-panther-so.ch

KulturLegi

Zugang zu Veranstaltungen für Menschen mit geringem verfügbarem Einkommen

KulturLegi Solothurn, Niklaus Konrad-Strasse 18, 4500 Solothurn

062 837 07 48 | i.krause@caritas-solothurn.ch | www.kulturlegi.ch

Pro Senectute Kanton Solothurn

Vermittlung zu Aktivitäten

Pro Senectute Solothurn / Lebern / Wasseramt / Bucheggberg / Thal / Gäu

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Plus diverse weitere Angebote: siehe Kirchen und Vereine sowie www.infosenior.ch



Homepage: www.museum-wasseramt.ch

Bewegung

In Bewegung bis ins hohe Alter!

Bis ins hohe Alter können Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt trainiert werden. Bewegung lässt sich bestens in den Alltag integrieren. Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe, ob drinnen oder draussen, ob vor Ort oder digital spielt keine Rolle. Entscheidend ist, dass man sich regelmässig bewegt.

Fitness in den Gemeinden

Seniorenturnen, Turnverein Halten

032 675 27 40, trudy.luescher@bluewin.ch

Antara Rückentraining, Oekingen

076 582 68 81, denise.jerjen@gmail.com

Fit Gym Turnen, Pro Senectute, Kriegstetten

032 626 59 79, info@so.prosenectute.ch

Bewegung – Pro Senectute

Veloutouren, Wandern, Walking, Gymnastik, internationale Tänze, Wasserfitness, sicher gehen sicher stehen, Café Balance, Musik und Bewegung

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Bewegungspatenschaften – Pro Senectute

Ein Bewegungskoach kommt als Bewegungspate bei Seniorinnen und Senioren zum Einsatz – Bewegungsabläufe des Alltags werden trainiert

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Hebsorg.ch – Prävention, Gesundheit Solothurn

Prävention und Informationen zu psychischer Gesundheit und Sucht

Prävention SoH, Solothurner Spitäler AG, Schöngrünstrasse 36A, 4500 Solothurn

032 627 37 88 | praevention@spital.so.ch | www.hebsorg.ch

Bildung

Über das gemeinsame Lernen in Verbindung stehen!

Das Gehirn ist bis ins hohe Alter entwicklungsfähig und bei ausreichendem Training zu grossen Leistungen fähig. Verschiedene Organisationen bieten analoge und digitale Angebote an.

Bildungskurse – analog & digital – Pro Senectute

Publikation im Kursprogramm FreiZeit: Kursort Solothurn und per Zoom. Sprachkurse, moderne Kommunikation, Vorsorgeauftrag, Vorbereitung auf die Pensionierung usw.

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Migros Klubschule Solothurn

Sprachkurse, Kultur, Kreativität, Management, Wirtschaft, Informatik

Klubschule Migros Solothurn, Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn
058 568 96 00 | www.klubschule.ch

Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung & Kultur 60plus

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten, Schützenweg 12, 3014 Bern
079 334 43 38 | info@uni-3.ch | www.uni-3.ch

Volkshochschule Solothurn

Sprachen, Allgemeinbildung

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn
032 626 40 10 | info@vhs-so.ch | www.vhs-so.ch

Demenz

Sicherheit gewinnen durch Informationen!

Sowohl an Demenz erkrankte Menschen wie auch ihre Angehörigen sind seelischen, körperlichen und auch finanziellen Belastungen ausgesetzt. Es ist wichtig und sinnvoll die Unterstützung von Fachpersonen in Anspruch zu nehmen. Hierfür sind verschiedene Angebote bereitgestellt. Alle haben das Ziel, eine möglichst optimale Lösung für alle Beteiligten zu finden.

Alzheimer – Erstanalyse – MEMO-INFO.CH

Demenztest, Informationen über Anzeichen Demenzerkrankung unter www.memo-info.ch

Altersberatung – Demenz

Demenzberatung, telefonisch, digital, Hausbesuche, Angehörigenberatung

Pro Senectute, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Alzheimer Solothurn

Zugehende Demenzberatung, Gesprächsgruppen, Alzheimer Café

Alzheimer Solothurn, Ringstrasse 1, 4600 Olten

062 212 00 80 | solothurn@alz.ch | www.alz.ch

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Behandlung und Diagnostik für ältere Menschen, Angehörigenberatung

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn

032 627 14 27 | info.pd@spital.so.ch | www.so-h.ch

Ludothek Solothurn

Spiegelverleih für Seniorinnen und Senioren für an Demenz erkrankte Personen

Industriestrasse 5, 4500 Solothurn

032 623 80 55 | ludo.solothurn@bluewin.ch | www.ludotheksolothurn.ch

Digitales

Sich auf den digitalen Wandel einlassen!

Onlinerinnen und Onliner fühlen sich dank des Internets sozial integrierter als Offlinerinnen und Offliner. Technikferne ältere Menschen werden zunehmend von Informationen und Dienstleistungen abgeschnitten. Mit der Befähigung und Unterstützung in der Anwendung der digitalen Möglichkeiten können Seniorinnen und Senioren soziale Kontakte über grosse Distanzen aufrechterhalten und bleiben integriert.

Online im Alltag – Pro Senectute

Hilfe bei digitalen Fragen und Problemstellungen, Hausbesuche durch Pro Senectute Digital Coaches, Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung der Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB-Billett online bestellen usw.

Pro Senectute, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Solothurn Computeria

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen

Cucina Arte, Brüggmoosstrasse 13, 4500 Solothurn

www.computeria-solothurn.ch

Online im Alltag

Die Nutzung von digitalen Geräten kann Ihren Alltag erleichtern. Ob Computer, Smartphone oder Tablet: Der Umgang mit neuen Technologien ist keine Hexerei. Das Angebot Online im Alltag hilft Ihnen, sich digital weiterzuentwickeln. Zusammen mit einem Digital Coach können Sie Ihre Geräte einrichten oder gewünschte Funktionen erlernen.

Unsere Coaches kommen zu Ihnen nach Hause und beraten Sie individuell in sämtlichen digitalen Anliegen. Dadurch werden Sie aktiv und nachhaltig geschult. Mit Ihrem neu erworbenen Wissen legen Sie den Grundstein für eine digitale Zukunft.

Unsere Dienstleistungen

- Beratung beim Kauf von digitalen Geräten, der zugehörigen Ausstattung und Abonnementen
- Einrichtung und Installation von digitalen Geräten und Erklärung der Basis-Funktionen
- Installation und Unterstützung bei der Benutzung von Programmen und Apps
- Einrichten von digitalen Dienstleistungen (z.B. E-Banking)
- Unterstützung bei der digitalen Kommunikation (z.B. WhatsApp, E-Mail)
- Hilfestellung bei Fragen zu Online-Dienstleistungen (z.B. Online-Einkäufe, Google etc.)
- Begleitung im digitalen Alltag

Ernährung

Gut beraten – Mahlzeiten bestellen und nach Hause liefern lassen!

Ausgewogene, gesunde Ernährung tut dem Körper gut. Seniorinnen und Senioren können sich über verschiedene Möglichkeiten Mahlzeiten nach Hause liefern lassen und Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Ernährung

Ernährungsberatung Bürgerspital Solothurn, Schöngrünstrasse 42, 4500 Solothurn
032 627 41 80 | ernaehrungsberatung.BSS@spital.so.ch
www.solothurnerspitaeler.ch

Weitere Ernährungsberatungen unter: www.svde.asdd.ch

Mahlzeitendienst – Spitex Region Wasseramt

Mahlzeitendienst während 365 Tagen im Jahr, Lieferung nach Hause

Spitex Wasseramt, Hauptstrasse 64, 4566 Kriegstetten
032 675 60 30 | info@spitex-wasseramt.ch | www.spitex-wasseramt.ch

Online – Casa Gusto Pro Senectute

Mahlzeitendienst, Bestellungen via Internet oder Telefon, Heimlieferung per Post

Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
058 451 50 50 | casa-gusto@prosenectute.ch | www.casa-gusto.ch

Online – Coop @home – Coop Genossenschaft

Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

oop Genossenschaft, Kundendienst, Postfach 2550, 4002 Basel
0848 888 444 | info@coopathome.ch | www.coopathome.ch

Online – Migros – Migros Genossenschaft

Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

Migros Online SA, Chemin du Dévent 11, 1024 Ecublens
0848 111 999 | kunden@migrosonline.ch | www.shop.migros.ch

Engagement

In der Gesellschaft aktiv sein!

Engagement in der Gesellschaft bedeutet «etwas für die Gesellschaft leisten». Organisationen, Gemeinden und Vereine haben Bedarf an solchen Tätigkeiten und bieten Einsatzmöglichkeiten an. Dabei können auch entsprechende Ausbildungen absolviert werden.

Engagement in der Altersarbeit

Steuererklärungs- und Administrativdienst, Digital Coach, Bewegungskoch, esa-ErwachsenensportleiterInnen, Senioren im Klassenzimmer

Pro Senectute, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Engagement als Beistand oder Beiständin

Zusammenarbeit in der Sozialregion

Sozialregion Wasseramt, Kriegstettenstrasse 45, 4563 Gerlafingen

032 674 46 60 | info@sd-wasseramt.ch | www.sd-wasseramt.ch

Engagement in der Gemeinde

Gemeinde Halten, Gemeindeverwaltung, Dorfstrasse 7, 4566 Halten

032 675 34 44 | gemeinde@halten.ch | www.halten.ch

Gemeinde Oekingen, Gemeindeverwaltung, Gehrenstrasse 1, 4566 Oekingen

032 675 74 87 | gemeinde@oekingen.ch | www.oekingen.ch

Gemeinde Kriegstetten, Gemeindeverwaltung, Haltenstrasse 8, 4566 Kriegstetten

032 674 48 00 | info@kriegstetten.ch | www.kriegstetten.ch

Jobs – Benevol

Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement

Benevol Schweiz | info@benevol-so.ch | www.benevol-jobs.ch

Fahrdienste

Mobil sein!

Im Bereich der Mobilität spielt das Auto eine wichtige Rolle. Älteren Menschen wird empfohlen, die eigene Fahreignung kontinuierlich kritisch zu hinterfragen. Wenn der Fahrausweis abgegeben werden muss, stehen als Alternativen zum Autofahren der öffentliche Verkehr sowie der individuelle Fahrdienst bereit.

INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität, Buchung 2 Tage im Voraus

INVA mobil, Grabackerstrasse 6, 4500 Solothurn

032 622 88 50 | office@invamobil.ch | www.invamobil.ch

SRK Fahrdienst

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität, Buchung 2 Tage im Voraus

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten

0848 0848 99 | fahrdienst@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern

Ferntransporte in der Schweiz oder ins Ausland für mobilitätseingeschränkte Personen, Buchung mindestens 20 Tage im Voraus, keine regionalen Transporte

BFT Behinderten-Fern-Transport, Münchensteinstrasse 270, 4053 Basel

061 331 34 34 | bft.basel@bluewin.ch | www.behinderten-fern-transport.ch

Plus lokale Taxidienste und infosenior.ch

Finanzielles

Armut im Alter, eine schwierige Lage!

In eine finanzielle Notlage zu geraten, ist im Alter möglich und auch älteren Menschen fällt es schwer, darüber zu reden und um Hilfe zu bitten.

Administrative Hilfe & Steuerklärungsdienst

Administrative Hilfe bei Monatszahlungen für urteilsfähige Seniorinnen und Senioren, Steuerklärung wird urteilsfähigen Seniorinnen und Senioren ausgefüllt

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

AHV-Zweigstelle

Fragen zu AHV und Ergänzungsleistungen

AHV-Zweigstelle, Sozialregion Wasseramt, Kriegstettenstrasse 45, 4563 Gerlafingen
032 674 46 75 | info@sd-wasseramt.ch | www.sd-wasseramt.ch

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn

AHV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, KPV

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil
032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Finanzhilfe – Pro Senectute

Finanzhilfe für finanzielle Notlagen, nach Ausschöpfung gesetzlicher Leistungen

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Treuhanddienst – Pro Senectute

Treuhandmandate für urteilsfähige Seniorinnen und Senioren, mit Jahresbuchhaltung

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Generationen

Mit der jungen Generation verbunden bleiben!

Mit der jüngeren Generation verbunden zu bleiben, ist für viele Seniorinnen und Senioren wichtig. Es geht darum, das Erlebte und Erfahrene weiterzugeben und von den Jungen Neues zu lernen.

Senioren im Klassenzimmer – Pro Senectute

Senioren bereichern mit ihrer Lebenserfahrung die Schulen.

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

SSR – Schweizerischer Seniorenrat

Beratungsorgan Bundesrat, Förderung Generationensolidarität

Schweizerischer Seniorenrat, Kirchstrasse 24, 3097 Liebefeld
031 311 89 07 | info@ssr-csa.ch | www.ssr-csa.ch

VASOS – Vereinigung aktiver Senioren

Förderung politische und gesellschaftliche Partizipation und Generationendialog

VASOS FARES, 3000 Bern
076 583 60 90 | info@vasos.ch | www.vasos.ch

Haushilfe

Entlastung zu Hause annehmen, um länger daheim zu bleiben!

Mit den Hilfen zu Hause wird das selbständige Wohnen zu Hause ermöglicht. Es gibt Nonprofit- und profitorientierte Organisationen, welche Hilfe anbieten. Es ist wichtig, dass Seniorinnen und Senioren vor Auftragserteilung immer auch die Finanzierung klären und sicherstellen. Die Beratungsstellen für das Alter stehen ihnen zur Verfügung, um die Möglichkeiten und deren Kosten abschätzen zu können.

Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

Bezugsbetreuung, Alltagsaktivierung, Betreuung, Begleitung, Ernährung, Hauswirtschaftliche Hilfe inkl. Finanzierungslösung

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Caritas care

24-Stunden Betreuung, «Fair Care-Migration»

Caritas Schweiz, Adligenswilerstrasse 15, 6002 Luzern
041 419 22 27 | betreut@caritas.ch | www.caritascare.ch

Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

Entlastungsdienst Kantone Aargau-Solothurn, Rain 6, 5000 Aarau
058 680 21 50 | ag-so@entlastungsdienst.ch | www.entlastungsdienst.ch

Hauswirtschaft – Spitex Wasseramt

Haushaltspflege, Wäschepflege, Ernährung

Spitex Wasseramt, Hauptstrasse 60, 4566 Kriegstetten
032 675 60 30 | info@spitex-wasseramt.ch | www.spitex-wasseramt.ch

Hilfsmittel

Die richtigen Hilfsmittel finden!

Mit dem passenden Hilfsmittel sollen Selbständigkeit und Mobilität verbessert und beibehalten werden. Einige Hilfsmittel können in grösseren Warenhäusern bezogen werden, andere Hilfsmittel sind ausschliesslich im Fachgeschäft erhältlich, weil individuelle Beratung und Anpassung unerlässlich sind.

Beratung, Vermittlung & Finanzierung – Pro Senectute Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Exma Vision Ausstellung und Beratung

Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen

062 388 20 20 | exma@sahb.ch | www.sahb.ch

Hilfsmittel-Markt GmbH

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp

032 941 42 52 | info@hilfsmittelmarkt.ch | www.hilfsmittelmarkt.ch

Hilfsmittel Pro Senectute, Shop mit Ausstellung

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal

061 206 44 33 | hilfsmittel@bb.prosenectute.ch | www.bb.pro-senectute.ch

Mühlematter GmbH Schuhorthopädie

Westbahnhofstrasse 1, 4500 Solothurn

032 623 60 00 | ortho-muehlematter@bluewin.ch | www.ortho-muehlematter.ch

Orthopunkt Solothurn, Technische Orthopädie

Schöngrünstrasse 35, 4500 Solothurn

032 623 00 53 | info@orthopunkt.ch | www.orthopunkt.ch

Ortho-Team Mattle AG, Orthopädie und Rehabilitationstechnik

Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn

032 624 11 55 | solothurn@ortho-team.ch | www.ortho-team.ch

Ortho Tec Stroja, Orthopädie-Schuhtechnik

Hauptgasse 32, 4500 Solothurn

032 623 14 46 | orthotec4500@gmail.com | www.ortho-tec-solothurn.ch

Hörberatung

Am Leben teilhaben!

Unser Gehör warnt uns vor herannahenden Gefahren und sichert uns den Dialog zu anderen. Wer gut hört, weiss oft nicht was es bedeutet, schlecht oder gar nicht zu hören. Gut hören verleiht Sicherheit und Souveränität im Umgang mit andern Menschen. Wenn das Hören abnimmt, ist es wichtig, sich frühzeitig eine Fachberatung in Anspruch zu nehmen.

Akustik Schweiz Elsässer Hörberatung

Schänzlistasse 6, 4500 Solothurn

032 623 75 76 | info@elsaesser.ch | www.aaa-elsaesser.ch

Amplifon

Amplifon Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8/10, 4500 Solothurn

032 621 32 33 | solothurn@amplifon.com | www.amplifon.com

Audika

Audika Solothurn, Amthausplatz 1, 4500 Solothurn

032 621 88 35 | solothurn@audika.ch | www.audika.ch

Fielmann Hörakustik Studio

Gurzelngasse 7, 4500 Solothurn

032 628 28 60 | kundenservice@fielmann.ch | www.fielmann.ch

Fricker Hörsysteme

Rötiquai 14, 4500 Solothurn

032 621 62 21 | info@fricker-hoersysteme.ch | www.fricker-hoersysteme.ch

Kind Hörzentrale

Hauptgasse 25, 4500 Solothurn

032 622 84 39 | solothurn@kind.com | www.kind.com

Kochrian Hörsysteme

Kochrian Hörsysteme und Brillen, Schanzenstrasse 4, 4500 Solothurn

032 510 84 84 | kontakt@kochrian.ch | www.kochrian.ch

Neuroth Hörcenter

Neuroth Hörcenter AG, Schmiedengasse 25, 4500 Solothurn

032 623 11 51 | office@neuroth.ch | www.neuroth.com

Kirchen

Kraft schöpfen!

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an. Dabei handelt es sich um Informationsveranstaltungen, Ausflüge, Mittagstische, Aktivitäten oder Reisen. Über kirchliche Veranstaltungen sind auch Kontakte über das eigene Quartier hinaus einfach zu knüpfen. Die jeweiligen Kirchgemeinden vermitteln gerne die passenden Möglichkeiten oder Angebote.

Kirchen Solothurn

Römisch-katholische Kirchgemeinde Kriegstetten-Gerlafingen

Hauptstrasse 63, 4566 Kriegstetten

pfarrei.kriegstetten@pastoralraum-wwb.ch | www.pastoralraum-wwb.ch/home.cfm

Pastoralraum Wasseramt West-Bucheggberg

Pfarramt Kriegstetten, Hauptstrasse 63, 4566 Kriegstetten

032 675 60 10 | pfarrei.kriegstetten@pastoralraum-wwb.ch | www.pr-wwb.ch

Reformierter Pfarrkreis Kriegstetten

Dornackerstrasse 2, 4566 Kriegstetten

032 675 60 93 | verwaltung@ref-wasseramt.ch | www.ref-wasseramt.ch

Übersicht verschiedene Angebote

Ökumenische Not- und Passanten Hilfe – Übersicht

Verwaltung der ref. Kirchgemeinde Solothurn, Baselstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 30 30 | verwaltung@solothurnref.ch

Migration

Hierbleiben und integriert leben!

Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund haben ihr eigenes Land zum Teil schon vor vielen Jahren verlassen. Viele hatten vor, wieder in ihr Ursprungsland zurückzukehren, bleiben aber aus verschiedenen Gründen in der Schweiz. Es sind Angebote für Migrantinnen und Migranten bereitgestellt, welche genutzt werden können.

Fachstelle Integration

Unterstützt Bedürfnisse von Migranten und Migrantinnen, Projekte

Altes Spital Solothurn, Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn

032 626 24 44 | integration@altesspital.ch | www.altesspital.ch

Caritas

Sozialberatung, Einkaufsgutscheine, KulturLegi

Caritas Solothurn, Niklaus-Konrad-Str. 18, 4500 Solothurn

032 623 08 91 | info@caritas-solothurn.ch | www.caritas-solothurn.ch

HEKS

Visite Solothurn, Ältere Migranten, Information, Beratung, Migrationsbiografie

HEKS Visite Solothurn, Rossmarktplatz 2, 4500 Solothurn

062 836 30 20 | visite-agso@heks.ch | www.heks.ch

Information & Beratung – Pro Senectute

Vorträge Alter für Migrationsgruppen, Beratungen in anderen Sprachen

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Redcross.ch – SRK

Broschüren zu diversen Altersthemen mit Übersetzungen in Fremdsprachen

Geschäftsstelle SRK, Rainmattstrasse 10, 3011 Bern

058 400 41 11 | info@redcross.ch | www.redcross.ch

Notrufsysteme

Das richtige Notrufgerät finden!

Wenn Seniorinnen und Senioren alleine wohnen ist es besonders wichtig, bei einem Hilfebedarf jemanden zu erreichen. Beim Sensorsystem StrongAge wird der Notfall ohne Knopfdruck erkannt und auch bei Bewusstlosigkeit ausgelöst. Beim 24h-Spitex-Pflegenotruf kommt nach dem Notruf der Spitex Pikett-Dienst zu Hause vorbei. Bei anderen Notrufsystemen rücken die registrierten Angehörigen aus.

Spitex-24H-Notruf – Spitex Wasseramt

Notfalluhr mit Alarmtaste 365 Tage, plus Spitex 24h-Pikettdienst

Spitex Wasseramt, Hauptstrasse 6, 4566 Kriegstetten

032 675 60 30 | info@spitex-wasseramt.ch | www.spitex-wasseramt.ch

Strong Age – Sicherheitssystem

Sensorsysteme 365 Tage plus integriertes Meldesystem, wenn die Alarmtaste nicht erreicht oder gedrückt werden kann, inkl. Angehörigen App

Strong Age, Kohliweidstrasse 12, 4656 Starrkirch-Wil

079 209 11 82 | hugo-saner@bluewin.ch | www.strongage.ch

SRK Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste 365 Tage

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten

032 622 37 20 | info@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute

Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

SmartLife Care Notruflösungen

SmartLife Care, 0848 65 65 65 | support@smartlifecare.ch | www.smartlife-care.ch

Pflege zu Hause

Im Alter gut informiert sein!

Es gibt Nonprofit-Spitem-Organisationen, die von den Gemeinden subventioniert sind, profitorientierte Spitem-Anbieter, die auf eigene Rechnung arbeiten und Privatpersonen mit einer Spitem-Berufsausübungsbewilligung. Bei den Spitem-Leistungen ist es wichtig, dass Seniorinnen und Senioren neben der fachlichen Hilfe immer auch deren Finanzierung im Vorfeld abklären und sichern. Hierfür können sie sich an die Beratungsstellen für das Alter wenden. Die ambulante und stationäre Pflege wird im Rahmen der Restkosten durch die Gemeinden mitfinanziert.

Spitem Region Solothurn mit Versorgungspflicht

Bedarfsklärung, Behandlungspflege, Grundpflege, Pflegerische Beratung, Psychiatrische Pflege, Vermittlung zu anderen Dienstleistungen, Spezialpflege, 24-Stunden-Pflege-Notruf, regionaler Nachtdienst, Palliative Care

Spitem Wasseramt, Hauptstrasse 6, 4566 Kriegstetten

032 675 60 30 | info@spitem-wasseramt.ch | www.spitem-wasseramt.ch

Palliative Care

Helpline Palliative Care Kanton Solothurn für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen, Entlastung und Begleitung, Beratung, Auskunft, Weiterbildungsangebote

Palliative so, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn

Helpline: 079 894 17 89 | info@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch

Plus weitere Anbieter:

NPO-Spitem, www.spitemso.ch

Private Spitem, www.spitemprivee.swiss

Pflege im Heim

Im Alter gut informiert sein!

Alters- und Pflegeheime sind für ältere Menschen geeignet, die während 24 Stunden und 365 Tagen im Jahr auf Begleitung, Betreuung und Pflege angewiesen sind. Die Information, wie sich ein Heimaufenthalt finanzieren lässt, kann über die Altersberatung frühzeitig eingeholt werden, damit keine Sorgen entstehen.

Alters- und Pflegeheime in der Region

Alters- und Pflegeheim Bad Ammannsegg

Sonnhaldenstrasse 4, 4573 Lohn-Ammannegg

032 677 52 00 | info@bad-ammannsegg.ch | www.bad-ammannsegg.ch

THARAD Zentrum für Pflege und Betreuung

Hauptstrasse 50, 4552 Derendingen

032 681 61 81 | info@tharad.ch | www.tharad.ch

Elisabethenheim Bleichenberg

Asylweg 49, 4528 Zuchwil

061 206 44 33 | info@elisabethenheim-bleichenberg.ch

www.elisabethenheim-bleichenberg.ch

Alters- und Pflegeheim Am Bach

Schulhausstrasse 14, 4563 Gerlafingen

032 674 45 74 | info@ambach-gerlafingen.ch | www.ambach-gerlafingen.ch

Übersicht Alters- und Pflegeheime & Tagesstätten Kanton Solothurn

Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime GSA

032 685 43 01 | sekretariat.gsa@bluewin.ch | www.altersheime-gsa.ch

Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute

Beratung zur Heimfinanzierung, Beratung bei der Wohnungsauflösung und Finanzhilfe beim Umzug

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn

062 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Psychische Gesundheit

Warnsignale erkennen können und wissen wo Hilfe bereitgestellt ist!

Auf die psychische Gesundheit zu achten ist genauso wichtig, wie auf die körperliche Gesundheit. Denn die psychische Gesundheit ist grundlegend für den Allgemeinzustand, das Wohlbefinden und das Funktionieren in der Gemeinschaft. Beim Älterwerden verändert sich unser Körper, unsere Psyche und die Rolle in der Gesellschaft. Das Älterwerden kann Belastungen mit sich bringen, wie der Wegzug der Kinder, die Pensionierung oder der Verlust von Nahestehenden. Es ist wichtig, während den kritischen Lebenssituationen die Warnsignale zu erkennen und zu wissen, wo passende Unterstützung bereitgestellt ist.

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Notfall bei psychischen Erkrankungen, Krisensituationen

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn
032 627 14 27 | info.pd@spital.so.ch | www.so-h.ch

Die Dargebotene Hand

Anonyme Beratung via Telefon, Mail oder Chat

Dargebotene Hand Nordwest, Postfach 346, 2501 Biel
Telefon 143 | www.143.ch

Fachstelle für Suchtprävention – Blaues Kreuz

Unterstützung und Beratung von Personen zu Suchtfragen

Fachstelle für Suchtprävention, Löwengasse 3, 4500 Solothurn
032 534 69 70 | info-so@suchtpraevention.org | www.blaueskreuz.ch

Pro Mente Sana

Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Informationsmaterialien

Schweiz. Stiftung Pro Mente Sana, Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich
044 446 55 00 | Telefonberatung: 0848 800 858 | www.promentesana.ch

Rechtsauskunft

Gut beraten in rechtlichen Fragen!

Sich im umfangreichen Gebiet des Rechtssystems zurechtzufinden, ist für viele Seniorinnen und Senioren anspruchsvoll. Zu wissen, an wen man sich wenden kann, ist sehr wertvoll. Es ist besser nachzufragen, als ein rechtliches Problem ungelöst zu lassen. Die Stellen können Fragen direkt beantworten oder an die entsprechenden Stellen weiterverweisen.

Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen zu Verband und Mitgliedern, Anwaltssuche nach Kriterien

Solothurnischer Anwaltsverband, Hans-Huber-Strasse 38, 4500 Solothurn
032 621 00 26 | info@solav.ch | www.solav.ch

Frauenzentrale Solothurn

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen wie Sozialversicherungsrecht, Familienrecht, Strafrecht, Erb- und Güterrecht, Vertragsrecht usw.

Frauenzentrale Kanton Solothurn, Postfach 123, 4502 Solothurn
032 623 77 24 | www.frauenzentrale-so.ch

Rechtsberatung Beobachter

Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Beobachter, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen
058 269 25 00 | www.beobachter.ch

Mieterinnen- und Mieterverband

Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft

Untere Steingrubenstrasse 1, 4500 Solothurn
0848 062 032 | www.mieterverband.ch | mvso@bluewin.ch

Hauseigentümergeverband

Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft

Albisstrasse 28, 8032 Zürich
044 254 90 21 | www.hev-schweiz.ch | [info\(at\)hev-schweiz.ch](mailto:info(at)hev-schweiz.ch)

Sicherheit im Alter

Die Polizei warnt heute auf viele Arten vor einfallsreichen Trickdieben, Trickbetrü-
gern und unseriösen Geschäftemachern. In der heutigen Zeit bieten die moderne
Telefonie und das Internet vielfältige Möglichkeiten, diese Betrugsmaschen anzu-
wenden. Gezielt werden dabei auch Seniorinnen und Senioren kontaktiert, um eine
gewisse «Altersnachsicht» der Opfer auszunutzen.

Betrug – Polizei Kanton Solothurn

Informationen zu Betrug und Tricks, Enkeltrick, falsche Polizisten, Liebesbetrug

Polizei Kanton Solothurn, Prävention, Werkhofstrasse 33, 4503 Solothurn

032 627 71 11 | www.polizei.so.ch

Polizeiposten Kanton Solothurn, Friedhofstrasse 35, 4552 Derendingen

032 627 98 50 | www.polizei.so.ch

Die Polizei ist immer für Sie da – im Notfall: 112, 117

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher oder sexueller Gewalt

Amt für soziale Sicherheit, Beratungsstelle Opferhilfe, Industriestr. 78, 4600 Olten

062 311 86 66 | opferberatung@ddi.so.ch | <https://opferhilfe.so.ch>

Häusliche Gewalt

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkungen

Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung, Riedholzplatz 3, 4509 Solothurn

032 627 22 80 | praevention@ddi.so.ch | www.so.ch

Toilette finden

Öffentliche Toiletten können über «nette Toilette» und WC-Apps gefunden werden.

Nette Toilette

Die Gasthäuser, welche das Projekt unterstützen, sind mit einem Schild von «nette Toilette» gekennzeichnet. In diesen Gaststätten dürfen Toiletten ohne Konsumationszwang benützt werden.

Die zugehörige Applikation für Ihr Smartphone ist im Apple App Store und im Google Play Store erhältlich.



WC-Apps

Es werden laufend mehr öffentliche WC's in die Apps aufgenommen.

Sie finden diese Apps im Apple App Store und im Google Play Store unter:

<https://wc-guide.com/>

<https://apps.apple.com/ch/app/toilet-finder/id311896604>

Links

Weitere kantonale und nationale Links

Ärzte

Hausärzte Solothurn | www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | www.altersheime-gsa.ch

Alzheimervereinigung Schweiz | www.alz.ch

Krebsliga Kanton Solothurn | www.krebsliga-so.ch

Lungenliga Solothurn | www.lungenliga.ch

Palliative so | www.palliative-so.ch

Pro Infirmis Solothurn | www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Solothurn | www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz | www.srk-solothurn.ch

Spitex-Verband Kanton Solothurn | www.spitexso.ch

Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | www.mindfulness.swiss

Bewegung, Tanz und Körpertherapien | www.bvbtch.ch

Craniosacral | www.craniosuisse.ch

Ergotherapie | www.ergotherapie.ch

Ernährung | www.svde.asdd.ch

Hypnose | www.verband-schweizer-hyposetherapeuten.ch

Kunst & Gestalten | www.gpk-verband.net

Lymphdrainage | www.sfml.ch

Psychotherapie | www.vsp-so.ch

Physiotherapie | www.physioswiss.ch

TCM | www.tcm-fachverband.ch

Yoga | www.swissyoga.ch

Dies ist ein gemeinsames Projekt der Gemeinden Halten, Oekingen, Kriegstetten, Pro Senectute Kanton Solothurn und dem Amt für soziale Sicherheit des Kantons Solothurn. Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Angebote finden Sie unter www.infosenior.ch