

aktives alter o lten

Gartenarbeit macht Freude	4
Besser leben als im Hotel	7
Von den Lippen lesen	12
Buchtipp von Sibylle Scherer	14
Wenn die Blase drückt	16

HILFSMITTEL-MARKT

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität



Wir freuen uns,
Sie zu beraten!

Im Hilfsmittel-Markt Niederbipp finden Sie eine grosse Auswahl an praktischen Alltagshilfen für mehr Lebensqualität:

- Rollatoren und Rollstühle
- Betten und Matratzen
- Aufsteh- und Ruhesessel
- Notrufsysteme
- Und viele weitere Alltagshelfer



Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp, 032 941 42 52

www.hilfsmittelmarkt.ch

CENTRAL
APO-HEKE
SANITÄTSGESCHÄFT

Baslerstr. 72, 4600 Olten, Tel 062 212 90 80

10% Rabatt

erhalten Sie für Ihren Einkauf bei uns, wenn Sie uns diesen Bon abgeben. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Medikamente und Aktionen. Gültig bis 31. Dezember 2022



GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten

info@laufgut-lerch.ch

www.laufgut-lerch.ch

Telefon 062 213 94 44

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Älter werden in Olten

Für einen angenehmen dritten Lebensabschnitt

Unsere Anlaufstelle im Zentrum von Olten hilft bei sämtlichen Fragen rund um das Alter. Im Auftrag der Stadt Olten stehen wir für Ihre Anliegen ein und fördern die Altersfreundlichkeit.

Die Pro Senectute Fachstelle befindet sich an der Jurastrasse 20 in Olten. Telefonisch sind wir unter 062 287 10 20 erreichbar.

Wir
helfen gerne
weiter!



Kanton Solothurn
soloprosectute.ch



Überall für alle
SPITEX
Region Olten

Spitex Region Olten

Beratung • Hauspflege • Haushilfe

Ihr lokaler Partner für pflegerische und hauswirtschaftliche Leistungen seit 1903

- freundlich
- kompetent
- kundenorientiert

Werden Sie Mitglied (CHF 40 pro Jahr) und profitieren Sie von vergünstigten Hauswirtschaftsleistungen.

www.spitexregionolten.ch

Spitex Region Olten AG
Ziegelackerstrasse 5
4600 Olten
062 212 24 50

Editorial

Kleine Tabubrüche

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Eine gut funktionierende Kommunikation ist das A und O im zwischenmenschlichen Leben. Was, wenn diese aufgrund eines medizinischen Problems nicht oder nicht mehr funktioniert? Hörbehinderte und Gehörlose haben die Möglichkeit, sich über Gebärdensprache und Lippenlesen zu verständigen. Profitieren Sie vom Einblick in eine etwas andere Wahrnehmung!

Wir wollen auch über weniger Angenehmes berichten, Tabus brechen. Wer mag schon an den Eintritt in ein Altersheim denken? Gerne schiebt

man Gedanken daran beiseite, auf später. Dass es sich im Heim sehr gut leben lässt, beweist ein Besuch im St. Martinsheim. Damit wollen wir Ihnen zeigen, dass es keinen Grund gibt, sich davor zu fürchten. Vielmehr lohnt sich die rechtzeitige Planung oder vielleicht ein Augenschein bei einem Mittagessen.

Wen drückte mitten in der Stadt nicht schon mal die Blase? Das passiert sowohl Alt wie Jung. Spazieren Sie mit uns durch die Stadt, wir zeigen Ihnen, dass es zum Gang in eine öffentliche Toilette eine Alternative

gibt, die «Nette Toilette». Tönt erleichternd, nicht?

Was ist es, was die Menschen bewegt, sich beim ersten Sonnenstrahl wieder mit Gartenarbeit zu beschäftigen? In einer Anlage mit vielen Schrebergärten geben uns fleissige Hobbygärtnerinnen und -gärtner Antwort.

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und wie immer: Kritik und Anregungen sind willkommen!

Sibylle Scherer

Tragisches erleben

Die aus der Ukraine stammende, in Olten lebende Künstlerin Oksana Mathieu hat das nebenstehende Bild zur Verfügung gestellt. Sie schreibt dazu: «Das Bild trägt den Namen «Schau nicht hin», es stammt aus der Bilderreihe «Gedanken» aus dem Jahre 2014. Die Bilder stimmen sehr nachdenklich und waren mit der Aufarbeitung meiner Vergangenheit und der damaligen Situation auf der Krim verbunden. Wer hätte gedacht, dass die Bilder mal eine noch tragischere Realität erleben werden.»



Umfrage in zwei Oltner Schrebergärten

Gartenarbeit macht Freude

Was gefällt Ihnen am Schrebergarten? Was pflanzen Sie? Wie funktioniert die Nachbarschaft? An einem sonnigen Nachmittag Ende März hat sich das Team des Magazins aktives alter olten bei Gärtnerinnen und Gärtnern im Gheid umgehört.



Sitzplatz von Hans-Peter und Anastasia Sebel

Hufeisen und Schweizerfähnchen

Hans-Peter (80) und Anastasia (79) Sebel sind voll im Element. Sie fahren, mit Ausnahme der Wochenenden, täglich von der rechten Aareseite mit dem Bus ins Bornfeld, wo sie ihren Garten mit viel Energie bewirtschaften. Salat, Tomaten, Gemüse aber auch Blumen werden hier gehegt und gepflegt. Mit Freude bewegen sie sich an der frischen Luft. Wenn am 1. April die Wasserzufuhr wieder funktioniert, wird erst mal geputzt, der Sitzplatz, der mit Werkzeugen, einigen Hufeisen und Schweizerfähnchen geschmückt ist, vom Winterstaub befreit. Früher hatten sie eher Kontakt zu den Gartennachbarn, «heute wollen die jungen Gärtnerinnen und Gärtner meist sitzen und Kaffee trinken statt zu arbeiten».

Nachbarn tauschen Setzlinge

Das aus Bosnien stammende Ehepaar Kasim (65) und Behija (67) Hrustic wohnt an der Haldenstrasse und begibt sich täglich zu Fuss in den von der Stadt gemieteten Garten, dies seit drei Jahren. Bereits nach dem Kaffee am Morgen geht's los. Die gelenkige Rentnerin (Titelseite) zieht heute Furchen, um Zwiebeln zu setzen. Auch Kartoffeln stehen bereit, um in die trockene Erde gebettet zu werden. Es fehlt kaum eine Gemüsesorte, die hier nicht angepflanzt wird. Eben wurden noch ein Kirschbaum und je zwei Apfel- und Birnbäumchen in



Behija Hrustic mit Ehemann Kasim in ihrem Gewächshaus

den Boden gesteckt. Setzlinge werden oft auch mit den Gartennachbarn getauscht. Die grosse Familie, Freunde und Bekannte werden bei der Ernte reich beschenkt. Ein Blick unter eine grosse Plastikhaube, ein veritables Gewächshaus, lässt erahnen, wie gross der Segen ausfallen wird. Der Griff zu Dünger und Chemikalien ist verpönt, hier wird nur biologisch angebaut, wohlverstanden!

Muskelkraft ersetzt Maschinen

In einem anderen Teil der Anlage treffen wir den ehemaligen Kantonspolizisten Paul Bürki (83). Vorbei an neun Insektenhotels, die von Wildbienen fleissig umschwärmt sind, dürfen wir das zwei Aren grosse Gartenstück betreten. Seit 2000 ist er hier am Werk, anfänglich half er einem Freund bei der Arbeit, jetzt sorgt er allein für Nutz- wie Blumengarten. Auch er pflanzt Salat, Gemüse, Tomaten etc. Dieses Jahr musste zuerst gründlich gejätet werden. Zwei volle Regenfässer stehen bereit, was ausreicht, bis Anfang April das Wasser wieder aus den Leitungen fliesst.

Paul Bürki bewegt sich gerne, er war früher Jäger und oft mit seinen Hunden unterwegs im Wald. Bei der Gartenarbeit brauche er keine Maschine, alles geschieht aus eigener Kraft. An Wochenenden ist er selten im Schrebergarten anzutreffen, höchstens mal an einem Samstagabend, wenn seine Frau mitkommt, eine Wurst auf dem Grill brutzelt. Am Sonntag, wenn die Gärten stark besucht

sind, fährt der sportliche Rentner mit dem Velo gerne der Dünnern entlang bis nach Gunzgen und zurück. Und im Winter? Da komme er vor allem, um das Vogelhäuschen zu putzen, in welchem «nur» Spatzen leben.

Unter der Flagge Neuseelands

Dora (71) und Erwin (76) Beck sitzen auf der Ruhebänk, den Blick über ihr Gartengrundstück in den Jura gerichtet. Es ist quasi die Terrasse zum gepflegten «Ferienhaus» in ihrem Rücken. Seit fast sieben Jahren seien sie hier, solange ist es her, dass sie aus Neuseeland in die Schweiz zurückgekehrt sind. Nun ist auch klar, weshalb die Flagge Neuseelands im Garten weht. 21 Jahre waren sie im Ausland, auch unterwegs in Australien. Die Offenheit, mit der das Paar, das seit 53 Jahren verheiratet ist, über das eigene Leben berichtet, ist ungewöhnlich. Es sind Leute, die viel erlebt haben, denen man gerne zuhört. Aus gesundheitlichen Gründen sind sie in die Schweiz zurückgekehrt, auch um der Sicherheit willen. In Neuseeland gibt es zu wenig Ärzte und das Gesundheitswesen sei für Schweizer gewohnheitsbedürftig und wenig ideal, wenn man älter werde. Bereut haben sie die Rückkehr in die Schweiz nie. Handwerklich geschickt müsse man sein, um ein Leben zu

führen, wie sie es taten. Sie haben alte Häuser gekauft, diese renoviert, auf Vordermann gebracht und danach verkauft. Dann sind sie weitergezogen, und alles hat von vorne begonnen. Die Kontaktfreudigkeit des Paares wirkt sich auch auf die Gartennachbarn aus. Man müsse miteinander reden, auch wenn die pubertären Jungs von nebenan mal allzu laut Musik hörten. Man müsse ihnen die Sache erklären, es nütze nichts, wenn man darüber schimpfe. Becks sind auch im Winter oft in ihrem «Ferienhäuschen», dann meist die Einzigen.

Zum Schluss stellen wir noch die eine und andere Frage zum Gärtnern. Ein Vandalenakt sei zu beklagen. Wohl nach einem Eishockeymatch seien Pflanzen beschädigt, Bäumchen entwurzelt und Töpfe in die Brüche gegangen. Diese Schäden müssen nun behoben werden. Trotz allem, die beiden nehmen diese bedenkliche Geschichte gelassen. Bei der Verabschiedung drückt mir Herr Beck zur Erinnerung einen kleinen Stein in die Hand, ein Boulder-Opal aus Australien, den ich als Handschmeichler in der Manteltasche tragen soll. Welch' bereichernde Begegnung!

*Text: Sibylle Scherer
Fotos: Remo Fröhlicher*

Paul Bürki vor seinen Insektenhotels



Erwin und Dora Beck auf der Ruhebänk



MEIER + CO



Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnenstrasse 92, 5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00, info@meico.ch, www.meico.ch

He! – Was hesch gseit?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger gut hören und verstehen als früher?
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Das Team von pro audito region olten berät Sie kostenlos und unverbindlich in allen Fragen im Zusammenhang mit einer Hörbehinderung.

- Soll ich zuerst zum Ohrenarzt oder zum Akustiker?
- Ab wann braucht man Hörgeräte?
- Wie kann ich Angebote für Hörsysteme vergleichen?
- Wer bezahlt im IV/AHV-Alter?
- Welche weiteren Möglichkeiten zur Verbesserung der Verständigung gibt es?
- Welche Hilfsmittel gibt es zum Telefonieren und Fernsehen?

Rufen Sie uns einfach an 062 213 88 44



pro audito region olten

ORGANISATION
FÜR MENSCHEN
MIT HÖRPROBLEMEN

Rathskeller Olten

Altschweizerische Trinkstube

Rathsstube & Bar

Klosterplatz 5, 4600 Olten
Tel. 062 212 21 60 www.rathskeller.ch

Das Restaurant im Herzen der Altstadt

HOTEL TAVERNE ZUM KREUZ

Kreuz Olten GmbH
Hauptgasse 18, 4600 Olten
Tel. 062 212 78 18 www.kreuzolten.ch

Im Herzen der Altstadt



«Wenn manchmal alles etwas viel wird, hilft mir der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige»

Jetzt informieren:
entlastung@srk-solothurn.ch
032 622 37 20

Entlastung für pflegende Angehörige.
Durchatmen und Kraft schöpfen.

Eine ausgebildete Pflegehelferin SRK kümmert sich während Ihrer Abwesenheit fürsorglich und zuverlässig um Ihren Angehörigen.

125 Jahre
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn



Ein Besuch im Altersheim St. Martin in Olten

Besser leben als im Hotel

Sibylle Scherer, Mitglied der Redaktion des Magazins aktives alter olten, hat vor ein paar Wochen das Alters- und Pflegeheim St. Martin besucht.

Marco Wyss steht die Freude am Kochberuf ins Gesicht geschrieben.

Am ersten wärmeren Frühlingstag mache ich mich freudig gespannt auf den Weg ins Alters- und Pflegeheim St. Martin. Herzlich ist der Empfang durch den Heimleiter Urs Hufschmid, der mich und den Fotografen Remo Fröhlicher direkt in die Cafeteria des Hauses führt. Und sogleich gesellen sich vier weitere Personen dazu, nämlich zwei über neunzigjährige Bewohnerinnen, Urs Hufschmid nennt sie «unsere Gäste», eine junge Pflegeassistentin und der Küchenchef persönlich. Sie alle haben sich bereit erklärt, auf meine Fragen zu antworten. Die Atmosphäre ist heiter und gelöst.

Marco Wyss möchte als Erster an die Reihe kommen, wahrscheinlich hat er bereits das Nachtessen im Topf...

Küchengeheimnisse

Herr Wyss, Sie sind eine ganz wichtige Person im Heim, erzählen Sie bitte von Ihrer Arbeit in der Küche.

Die Ernährung älterer Personen sieht etwas anders aus als diejenige jüngerer Menschen. Aus naheliegenden Gründen wird mehr Saucenfleisch gekocht. Steaks und einzelne Fleischstücke machen Schwierigkeiten beim Essen, das Essen soll Spass machen. Wöchentlich wird ein Menüplan erstellt. Es gibt ein Tagesmenü, auch ein vegetarisches, vegan ist kein Thema. Ein vegetarisches Menü ist vollwertig und bedeutet nicht bloss das Weglassen des Fleisches. Nebst diesem Speiseplan existiert immer auch eine Liste mit einer ganzen Palette von Ausweichmenüs, sogenannten Wunschmenüs. Am Geburtstag



wird den Jubilarinnen und Jubilaren sowieso aufgetischt, was auch immer sie möchten. Diätmenüs, wie sie etwa Personen mit Altersdiabetes brauchen, sehen im Prinzip nicht anders aus, einzig die Portionen müssen berücksichtigt werden,

Wir essen auch mit den Augen



kleine Zwischenmahlzeiten bereitgestellt werden etc. Am Morgen können Wünsche für das Mittagessen bekanntgegeben werden, bis um 13 Uhr solche für das Nachtessen. 13-14 Personen sind für das leibliche Wohl im Heim besorgt. Berücksichtigt werden vor allem regionale Lieferanten, die meisten liefern täglich frische Ware, von guter Qualität, das ist das Wichtigste. Auf

viel Abwechslung, frisches Gemüse und Obst legen wir grossen Wert. In jeder Abteilung steht eine Kaffeemaschine zur freien Verfügung. Im Rahmen der Aktivierung existiert sogar eine Kochgruppe für Leute, die gerne wieder einmal selbst am Herd stehen möchten.

Sowohl der Heimleiter Urs Hufschmid wie auch Marco Wyss, Chefkoch

und zudem kantonaler Prüfungsexperte, sind stolz auf den hohen Level. So vielseitig wie im Martinsheim sei die Küche fast nirgendwo. Wer's anzweifelt, soll sich in der freundlichen, öffentlich zugänglichen Cafeteria selbst überzeugen!

Gesichter im Alters- und Pflegezentrum St. Martin



Ada Godenzi, 91

Vier wache Augen warten nun auf «ihren Auftritt». Ada Godenzi, ursprüngliche Puschlaverin, antwortet als Erste auf meine Frage, wie sie denn ins Martinsheim gekommen sei. In italienisch gefärbter Mundart berichtet sie, dass sie

bereits zwei Jahre in Olten lebe. In Luterbach war sie zuhause, wo sie derart schwer gestürzt war, dass sie hospitalisiert werden musste. Nach dem Spitalaufenthalt war ein Verbleiben in der eigenen Wohnung nicht mehr zu verantworten. Und dann? «Ich war ja komplett allein, für mich gab es nur eine Lösung: Nach Olten, wo meine Tochter mit ihrer Familie wohnt. Wohin sonst hätte ich mit fast 92 Jahren zügeln sollen?» Inmitten der Coronapandemie musste sie den schwierigen Wechsel in Kauf nehmen. Das Altersheim war für Aussenstehende geschlossen, Kontakt zu ihrer Tochter, die unten vor dem Heim stand, hatte sie nur mit dem Handy, über den Balkon. Aber der Apfel schien saurer, als er in Wirklichkeit ist. Sie

hat sich gut eingelebt und erkundet jetzt mit Hilfe des Rollators immer wieder die neue Umgebung, macht auf diese Weise auch kleine Einkäufe. «Und stellen Sie sich vor: Wenn ich bei Schwiegersohn und Tochter eingeladen bin, dann bitte ich diese nach dem Essen, mich wieder «nach Hause», ins Heim zu bringen.»



Ida Funk, 94

stadtbekannt und elegant wie eh

und je, war aufgrund eines Unfalls vor 4½ Jahren ins Altersheim gezogen. Zermürbt durch starke Schmerzen – «ich war in ein schwarzes Loch gefallen» – war der Heimeintritt nach einem Spitalaufenthalt für sie die richtige Lösung. Herr Emil, der Physiotherapeut, der zweimal die Woche Patientinnen und Patienten vor Ort behandelt, machte ihr Mut und versicherte sie, dass sie bestimmt wieder zum Gehen kommen würde. Das war Motivation und Grund zu grosser Dankbarkeit. Wie Ada Godenzi

betont auch Ida Funk, wie gut sie im Martinsheim aufgehoben seien, der Heimleiter habe stets ein offenes Ohr für ihre Anliegen, er habe noch nie gesagt, er habe keine Zeit.

Das Altersheim
St. Martin mitten
in der Stadt

Text Sibylle Scherer, Fotos Remo Fröhlicher



Fazit

Der Besuch im Altersheim St. Martin war sehr beeindruckend. Respekt, die Sorge um das Wohlergehen im ganzen Umfeld sind zentral, das Bestreben, Neues anzugehen und immer noch besser zu werden, wurde von allen Beteiligten erwähnt. Selbst die beiden vergangenen Jahre, welche wegen Corona zusätzlich enorm herausfordernd waren, konnten die Zu-

ständigen nicht hindern, Tag für Tag ihr Bestes zu geben.

Die Runde löste sich auf, und als ich meine sieben Sachen packte, kam die freundliche Bedienung der Cafeteria, Frau Jeisy, auf mich zu und wechselte ein paar Worte mit mir. «Was die Leute hier leisten, das ist unglaublich, das übertrifft einfach alles!» Genau diesen Eindruck nehme auch ich mit.



Rahel Tesfaselase, Pflegeassistentin

Genau dies bestätigt auch die junge Pflegeassistentin mit einem deutlichen Kopfnicken. «Ich komme ursprünglich aus Eritrea, wo es keine Altersheime gibt. Bei uns leben die älteren Personen in der Familie, sie sind geachtet und werden bis zu ihrem Tod von den Angehörigen betreut.» Rahel Tesfaselase strahlt eine unbe-

schreibliche Wärme und Herzlichkeit aus, immer wieder wandert ihr Blick zu den beiden betagten Bewohnerinnen, als kontrolliere sie ständig deren Wohlbefinden. Ihr sei schon früh klar geworden, dass sie in der Pflege arbeiten möchte, und ihr Fernziel sei es, dereinst ein Altersheim zu führen. Deshalb absolviert sie jetzt eine zweijährige Zusatzausbildung, wo sie sich u.a. auch ein grösseres medizinisches Wissen aneignen kann, danach ist sie Pflegefachfrau HF.

Was würde sie ändern, wenn sie die Möglichkeit hätte?

«Bewohnerinnen und Bewohner brauchen Beziehung, nicht nur Aktivierung. Wir kennen die Leute sehr gut, ich würde behaupten, häufig besser als die Angehörigen. So registrieren wir z. Bsp., wie jemand auflebt, wie sich das Verhalten ändert,

wenn Besuch angesagt ist. Und wissen Sie, manchmal wollen Angehörige mit ihrem Familienmitglied spazieren gehen oder etwas unternehmen. Wenn ich merke, dass der Tag dafür nicht geeignet ist, dass sich die Person nicht wohlfühlt, dann sage ich ganz bestimmt: Nein, das geht heute nicht!» Rahel Tesfaselase fühlt sich als Anwältin ihrer Schützlinge. Am schwersten falle ihr die Totenpflege, das Waschen und Einkleiden einer verstorbenen Person, überhaupt der Abschied, die Begleitung in der Sterbephase. Das sei enorm schwierig und traurig. Zum Glück seien sie ein gutes Team, in welchem man sich gegenseitig unterstützt, mal einen Dienst übernimmt, um eine Kollegin zu entlasten.

Jetzt nicken die beiden älteren Damen: Der Abschied von Mitbewohnenden ist auch für sie schwierig, fühlt man sich doch als Gemeinschaft.



Heimleiter, Urs Hufschmid

Ursprünglich war er im kaufmänni-

schen Bereich tätig, Buchhalter, mit viel Erfahrung in Politik und mit Behörden. Er war u.a. Stiftungsrat in Altersheimen, auch Präsident in verschiedenen Gremien, ist rein zufällig auf die offene Stelle als Heimleiter gestossen. «Es kommt eben immer anders als man denkt.» Es habe einfach alles gepasst. Er sei offen und dienstleistungsorientiert, die Verwaltung sei halt ein notwendiges Übel, die Hausbewohner und Hausbewohnerinnen und deren Wohlergehen stünden im Mittelpunkt. «Herr Hufschmid, warum soll sich

jemand für das Martinsheim und nicht für ein anderes Oltner Heim entscheiden?» Die zentrale Lage sei klar ein ganz wichtiger Grund. Über die Strasse, und schon ist man mitten im Einkaufszentrum. Aber auch der Personalschlüssel, das A und O, sei einzigartig: Statt wie üblich zwei Personen, sind nachts drei Personen vor Ort. Sparen beim Personal, das gehe zu Lasten der Bewohner und Bewohnerinnen, das bedeute Stress auf beiden Seiten. Zudem sei die Demenzabteilung Topklasse.

Mitgliederversammlung 2022

IG mit kleinerem Defizit

Die Information für alle Oltnerinnen und Oltner über 60 zu Alters-themen ist die Hauptaufgabe der IG aktives alter olten. Sie tut dies mit ihrem Magazin, das zweimal pro Jahr erscheint. Eben lesen Sie die Frühlingsausgabe 2022. Genau vor einem Jahr ist das Heft neu gestaltet worden. Die Inhalte werden nun stärker auf ein jüngeres Zielpublikum ausgerichtet. Aber die Dienstleistungen der Trägerorganisationen der IG behalten weiterhin einen hohen Stellenwert.

Zwar führten die grössere Seitenzahl und der etwas aufwändigere Druck des Magazins zu Mehrkosten, doch dank der Unterstützung durch treue Inserenten blieb das

finanzielle Ergebnis im tragbaren Rahmen. Die im März online durchgeführte Mitgliederversammlung der IG genehmigte die Rechnung 2021 einstimmig. Sie ergab einen Verlust von 2400 Franken (Vorjahr 5600), das Budget hatte ein Defizit von 4100 Franken vorgesehen.

An der Versammlung wurde Senevita Casa Region Solothurn mit Sitz im Oltner Bornblick als neues Mitglied in der IG begrüsst. Allerdings mussten auch zwei Austritte zur Kenntnis genommen werden: der Verein Computeria und der Entlastungsdienst Schweiz verlassen die IG.

Im Vorstand der IG aktives alter olten ergab sich schon während des Geschäftsjahres eine Änderung.

Nachdem Stadträtin Marion Rauber in die Baudirektion gewechselt hatte, nahm der neue Sozialdirektor Raphael Schär-Sommer als Vertreter der Stadt Olten Einsitz im Vorstand. Er wurde, wie die übrigen Vorstandsmitglieder, im Amt bestätigt. An der Mitgliederversammlung erinnerte Präsident Eugen Kiener daran, dass Marion Rauber in ihrer Amtszeit als Sozialdirektorin die Zusammenarbeit mit Pro Senectute auf eine vertragliche Basis gestellt, der Altersarbeit der Stadt einen Schub verliehen und auch der IG neues Leben eingehaucht hatte.

ek.



RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

BEISPIEL: 65–69 jährig, **Privat** im Einbettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 215.– / Monat**

BEISPIEL: 65–69 jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 110.– / Monat**

Als Mitglied bei uns können Sie sich den komfortablen Spitalaufenthalt noch leisten! Unsere Beiträge sind seit 2015 unverändert.

Zudem überzeugen auch unsere Zusatzleistungen wie z.B. Beiträge an Spitex, Haushalthilfe, Dentalhygiene, Medizinische Fusspflege, Hilfsmittel, Präventionskurse, Mahlzeitendienst, Fitnesscenter oder Sportverein. Zudem übernehmen wir die Kosten für Impfungen.

Die Mitglieder der Geschäftsstelle beraten Sie gerne!

SPITAL CLUB SOLOTHURN | 032 627 30 18 | info@spitalclub.ch | www.spitalclub.ch

Rundgang mit dem Stadtrat

Das Quartier vertreten

Der Stadtrat von Olten hat sich mit dem Regierungsprogramm 2021–2025 zum Ziel gesetzt, Aufenthaltsorte und Wege im öffentlichen Raum zu verbessern und dabei Einwohnerinnen und Einwohner in der dritten Lebensphase miteinzubeziehen. Diese Verbesserung möchte der Stadtrat zusammen mit der Quartierbevölkerung erarbeiten. Er sucht daher aus den Quartieren der Stadt Vertreterinnen und Vertreter, welche mit der Behörde auf einem gemeinsamen Quartierrundgang die Themen besprechen und Vorschläge für Anpassungen einbringen.

Geplant ist in den einzelnen Quartieren ein Rundgang pro Jahr zu einem spezifischen Thema. Gestartet wird im Herbst 2022 mit dem Thema Sitzgelegenheiten, ein

Thema, das in der Umfrage zur Bemessung der Altersfreundlichkeit im Frühjahr 2021 häufig genannt wurde. Weitere Themen werden öffentliche Toiletten und gefährliche Randsteine sein.

Interessierte Personen melden sich beim zuständigen Sozialdirektor Raphael Schär-Sommer per E-Mail an raphael.schaer-sommer@olten.ch. Bitte geben Sie Ihre Wohnadresse an, damit Sie einem Quartier zugeordnet werden können.

ek.

Oltens Altersorganisationen

Online vernetzt

Welche Dienstleistungen bieten sie für welches Zielpublikum? Diese Frage beantworteten die gut 30 Vertreterinnen und Vertreter der Oltner Altersorganisationen, die sich Ende März am ersten Vernetzungsanlass der Stadt beteiligten. Der online über Zoom durchgeführte Anlass wurde von Stadtrat Raphael Schär-Sommer geleitet.

Ida Boos, Geschäftsführerin der Pro Senectute Kanton Solothurn präsentierte den im virtuellen Raum Versammelten zunächst die Resultate der Umfrage zur Altersfreundlichkeit der Stadt Olten. Sozialdirektor Schär führte danach mit einem Rück- und Ausblick durch die

Alterspolitik der Stadt. Schliesslich erklärte Stadtschreiber Markus Dietler die Nutzung des Veranstaltungskalenders Olten. Der Vernetzungsanlass soll künftig jedes Jahr stattfinden.

ek.



Dass Sie besser hören, ist für uns Herzenssache.

Jetzt Wunschtermin vereinbaren

Gut zu wissen, wie es um das eigene Hörvermögen steht.

Unsere Hörakustikexperten beraten Sie gerne darüber, wie Sie Ihr Hörvermögen bewahren bzw. verbessern können. Vereinbaren Sie einen Termin für einen kostenlosen Hörtest, eine Hörberatung oder unseren Hörgeräteservice. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Audika Hörcenter
Solothurnerstrasse 21
4600 Olten
Tel. 062 213 95 25

Ihr Experte für gutes Hören



Audika

Erprobte Hilfe für Hörbeeinträchtigte

Von den Lippen ablesen können

Eine Hörbeeinträchtigung kann isolieren. Hörtrainings mit Lippenlesen erleichtern betroffenen Menschen die Kommunikation.

In der Familie, am Arbeitsplatz oder auch in der Freizeit führt es zu Missverständnissen, wenn jemand einem Gespräch nicht wirklich folgen kann. Menschen mit einer Hörminderung ziehen sich deshalb oft sozial zurück und büssen viel Lebensqualität ein. Das muss nicht sein.

Auch modernste Hörsysteme können eine Hörbeeinträchtigung nicht vollständig kompensieren. Studien zeigen, dass das Lippenlesen (AbleSEN) die Sprachverarbeitung im Gehirn intensiviert und das Zusammenspiel Hören-Sehen festigt. In Verbindung mit dem Tragen eines Hörgerätes kann die Verständigung erheblich verbessert werden. Dies setzt aber auch voraus, dass gut-hörende Personen im Gespräch mit Hörbeeinträchtigten deutlich sprechen und artikulieren.

Hörtrainings und Intensivwochen

pro audito bietet schweizweit für hörbehinderte Menschen ein spezielles «Hörtraining mit Lippenlesen» an. Jedes Jahr wird zudem in vielen Regionen der pro-audito-Vereine das Hörtraining in Intensivwochen durchgeführt.

Als wichtigste Methode wird in den Kursen das Lippenlesen gelernt und geübt. Die auditive Wahrnehmung stützt sich grundsätzlich sowohl auf das Hören wie auch auf visuelle Reize. Wer Mundbewegungen des Gegenübers «lesen» kann, wird die Hörbeeinträchtigung zu einem guten Teil mit den Augen wettmachen.

Die Kurse beinhalten aber nebst dem Lippenlesen auch das Hörtraining, beides sensibilisiert die visuelle und auditive Wahrnehmung und regt zudem das Gedächtnis und die Konzentration an. Ausgebildete, diplomierte Audioagoginnen (Kursleiterinnen für Hörbehinderte) leiten diese Kurse mit grossem Einsatz und Erfolg. In Olten werden von der pro audito unter Leitung von abwechslungsweise zwei Audioagoginnen jährlich mehrfach Hörtrainingskurse mit Lippenlesen angeboten.

Kursbeginn mit Frühlingsbezug

Es sind insgesamt acht Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer anwesend, welche mit Neugier und Spannung den Beginn des neuen Kurses erwarten. Einige der Teilnehmer kennen sich bereits aus früher absolvierten Kursen.

Neuankömmlinge werden als erstes überrascht vom herzlichen Empfang durch Anita, der heutigen Leiterin als Audioagogin. Auf jedem Platz steht ein Frühlingspflänzchen, das mit nach Hause genommen werden darf. Ebenso überrascht die sowohl freundliche als auch fröhliche Atmosphäre in der Teilnehmergruppe.

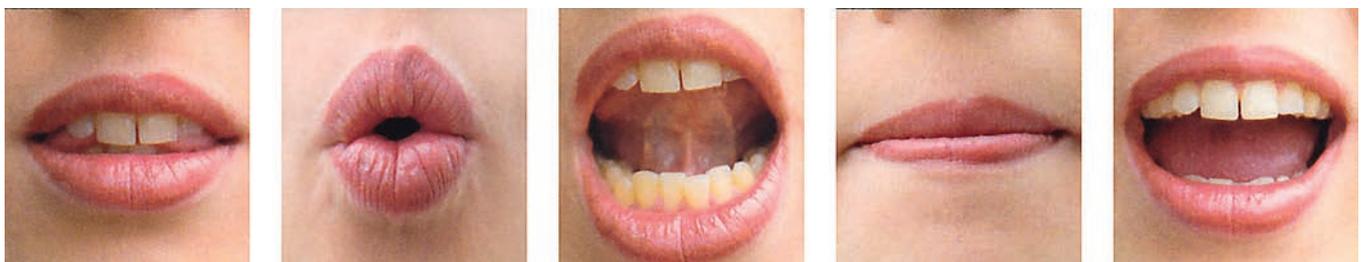
Der erste Teil im Kurs ist dem Lippenablesen gewidmet. Hier sind speziell Aufmerksamkeit und Konzentration gefordert. Das Motto heisst: «Besser verstehen mit dem Lippenablesen».

Frühlingsbezogen sagt Anita die Namen von verschiedenen Blumen ausschliesslich mit Lippenbewegungen, ohne die Lautsprache anzuwenden. Die Teilnehmer versuchen, die Bezeichnungen abzulesen. Die Ergebnisse sind spannend und haben gar manchmal lustige Resultate.

Im zweiten Teil folgt das Hörtraining, das ohne Lippenlesen trainiert wird. Mit diesen Übungen lässt sich auch das Ziel einer Verbesserung von Aussprache und Sprechweise verfolgen.

Die Teilnehmer versuchen, kurze Sätze von Anita ohne Ablesemöglichkeit nachzusprechen. Es gilt, die gesprochenen Worte zu entschlüsseln und den genauen Wortlaut der Sätze herauszufinden. Auch hier gibt es heiter stimmende Ergebnisse.

Am Schluss der ersten Kursstunden erteilt Anita eine kleine «Hausaufgabe». Die Teilnehmer sollen sich in den nächsten Kurswochen persönlich kurz vorstellen. Es bleibt den Einzelnen überlassen, ihre Persönlichkeit mit einem Lebensmotto, einer besonderen Vorliebe, einer Redensart, einer Lebensweisheit oder einem passenden Gedicht zu präsentieren.



Mit dem AbleSEN dieser Mundbilder lässt sich der Name einer Blume finden. Wie heisst sie? (Lösung auf Seite 21)



In der Vorstellungsrunde folgen alle aufmerksam Renés Ausführungen über sein Interesse an der vorgeschichtlichen Zeit.

Wetter und ein Gedicht

In der zweiten Kursstunde sind im ersten Teil Wortbildungen im Zusammenhang mit dem Wetter an der Reihe. Die Fantasie ist gefragt, das heisst zum Beispiel Worte wie «Wetterbericht», «Unwetter», usw. zu finden. Am Ende wurden über vierzig Worte im Zusammenhang mit dem Wetter gebildet. Die erdachten Worte werden jeweils durch die einzelnen Teilnehmer für die anderen zum Ablesen ohne Ton gesprochen. Auch hier gab es spannende Resultate.

Als erstes wird in der dritten Kursstunde wiederum vertieft das Ablesen von Sätzen ohne die Lautsprache geübt, ungeteilte Konzentration ist gefragt. Nach der Kaffeepause dient der zweite Teil dem Hörtraining und weiteren Themen, u. a. auch der Fortsetzung der Vorstellungsrunde durch die Kursteilnehmenden. Hans stellt sich mit einem kurzen Gedicht vor, dessen Inhalt ihn und die Welt derzeit sehr bewegt. Es sind Verse des deutschen Lyrikers Erich Fried.

Besser mitdiskutieren können

Auf die Fragen an die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, warum, mit welchen Erwartungen und was das erwünschte Ziel einer Kursteilnahme «Lippenlesen» ist, lauten die Antworten fast unisono:

- Die Erkenntnis, dass das richtige Verstehen von Worten und Sätzen mit gleichzeitigem Ablesen der Mundbewegungen enorm hilfreich ist.
- Dass ein korrekteres Erlernen und Üben der Ablesekunst mit Hilfe einer erfahrenen Fachperson resp. Audioagogin besser möglich ist.
- Die Hoffnung auf eine erleichterte Teilnahme an Gesprächen und Diskussionen sowohl in der Familie als auch im Freundes- und Bekanntenkreis.
- Nicht zuletzt werden das regelmässige Treffen und das Zusammensein geschätzt, vor allem mit Menschen, welche mit den gleichen Problemen kämpfen.

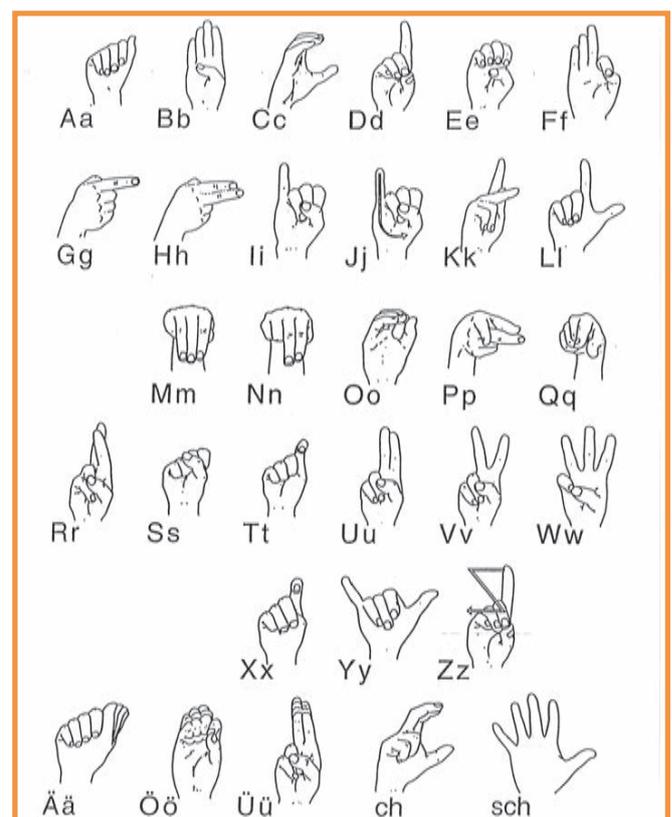
Das Fingeralphabet

Das hier abgebildete Fingeralphabet dient dazu, die Schreibweise eines Wortes mit Hilfe der Finger zu buchstabieren. Dieses Buchstabieren wird sowohl für gehörlose als auch für schwerhörige Menschen angewendet, um insbesondere Namen und zum Ablesen schwierige Worte deutlich zu machen oder auch um im Text ein Wort besonders hervorzuheben.

Versuchen Sie die Buchstaben mit den Fingern zu formen, ein wertvoller Nebeneffekt ist die gleichzeitige Fingergymnastik – und es macht Spass!!

Übrigens: Das Fingeralphabet stammt bereits aus dem 18. Jahrhundert. Es entstand in den Klöstern, damit sich die Nonnen oder die Mönche trotz ihrer Schweigegelübde verständigen konnten.

Text und Foto oben: Regina Keller-Ganter



Buchtipp von Sibylle Scherer

Astrid Kofler: Alles wird gut:
Gespräche mit 90-Jährigen.
Bozen, Edition Raetia, 2021
ISBN 978-88-7283-798-6

Die Autorin des grossformatigen Bildbandes spürt im Gespräch mit 90-Jährigen dem nach, was das Leben ausmacht. Dabei blicken die porträtierten Männer und Frauen zurück in ihre Jugend und berichten offen und ehrlich von ihren Erfahrungen, über die Liebe und die schönen Momente im Leben. Noch immer empfinden sie Freude darüber, obwohl das Alter auch Vergessen und Gebrechlichkeit, Verlust der Selbständigkeit und Angst vor Krankheiten und der Einsamkeit mit sich bringt.

Die natürlichen Schwarzweiss-Porträts von Thomas Wiedenhofer zeigen strahlende Gesichter, die trotz erlittener Schicksalsschläge von innerer Ruhe und Zufriedenheit zeugen; die alten Menschen schauen ihrer Zukunft gelassen und heiter entgegen.



WELCOME POINT

Für Ukrainer/Innen in Olten



**Jeweils Dienstag,
15.00 – 17.30
Engelbergstrasse 25, Olten**

Ein Treffpunkt der Solidarität in der humanitären Krise des Krieges

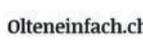
- Sozialer Kontakt in der Heimatsprache
- Infos erhalten
- Betreutes Spielen für Kinder
- Aktivitäten
- Erlebtes verarbeiten

Welcome Infoboard auf olteneinfach.ch
Wo sich Nachfrage und Angebot treffen

- Infoboard für Alle, mit Agenda

Ein starkes freiwilliges Helfer:innennetzwerk
Koordiniert durch ein Team aus verschiedenen Partnern aus der Stadt Olten

KATHOLISCHE KIRCHE OLTEN
Heidenstrasse 10, Olten
Starkkirch-Wil, Trimbach, Wisen



olteneinfach.ch



GFVO
Gemeinnütziger Frauenverein Olten



Olten

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Lernen Sie noch oder sprechen Sie schon?

Steigen Sie in einen unserer beliebten Sprachkurse ein!

Ob EinsteigerInnen, WiedereinsteigerInnen oder Fortgeschrittene - wir bieten Kurse auf verschiedenen Niveaus in Kleingruppen an. Kostenloses Schnuppern ist jederzeit auf Anfrage möglich. Die Kurse können auch online besucht werden!

Sprachen vernetzen & halten fit!

Spanisch

🔍



Kanton Solothurn
so.prosencute.ch

Kennen Sie Olten?

Frage-Zeichen

Wo steht auch das? Wie heisst auch die? Wer war denn das?

Testen und vermehren Sie Ihr Wissen über Olten mit den Frage-Zeichen von Christoph Rast.

Auflösung und kurze Erklärungen Seite 21



■ 1. Dieses Ornament mit dem Oltner-Wappen befindet sich unter einem der vier Zifferblätter eines bekannten Schulhauses. Um welches Schulhaus handelt es sich?



■ 2. Dieses markante Oltner Wappen befindet sich am alten Stadthaus. An welcher Strasse ist es zu sehen?



■ 3. Bergers sterbender Krieger ist als Ausdruck des Leids zu verstehen, das mit dem ersten Weltkrieg über Europa und die Schweiz hereinbrach. Er schenkte das Denkmal der Stadt, die es den in der Etappen-Sanitätsanstalt verstorbenen Wehrmännern widmete. Wo steht es?

1

2

3

Fotoalbum

Schwimmen, Laufen...

Im Oltner Stadtarchiv findet sich das hier abgebildete Foto. Auf der Rückseite ist es mit „Quer durch Olten“ beschriftet. Offensichtlich handelt es sich um einen sportlichen Wett-

kampf, eine Stafette mit verschiedenen Disziplinen. Die undatierte Aufnahme entstand unter der alten Bahnhofbrücke in der Nähe des heutigen Restaurants Aarhof. Sie zeigt Schwimmer, die ans Ufer kom-

men und ihre Läuferkollegen auf die nächste Strecke schicken. Wer weiss mehr?

*Text: Eugen Kiener
Bilder: Stadtarchiv*





Die in die Jahre gekommenen Toiletten am Klosterplatz wirken auch im sauberen Zustand schmutzlig.

Die Sache mit den öffentlichen Toiletten Wenn die Blase drückt

Tag und Nacht geöffnet, sauber, behindertengerecht und immer dort anzutreffen, wo man sie gerade benötigt: Das sind die Anforderungen, welche an die öffentlichen Toiletten gestellt werden, in Olten ebenso wie andernorts.

Es rumort im Darm, die Blase drückt, und gut zu Fuss, das war einmal: Manche ältere Menschen bleiben aus Furcht, im rechten Moment kein «Häuschen» zu finden, lieber in den eigenen vier Wänden. Andere wollen das nicht akzeptieren und wünschen genügend öffentliche Toiletten. Auch in der Ende 2020 unter Oltens Pensionierten durchgeführten Umfrage waren die öffentlichen WCs ein Thema: Es gebe zu wenige, manche seien gesperrt; ganz schlimm sei es an Sonntagen, weil viele Restaurants geschlossen seien, hiess es in den Kommentarspalten.

Die stillen Örtchen sind eine ständige Sorge des Oltner Werkhofs, erklärt

dessen Leiter René Wernli. «Die Reinigung - sie erfolgt zweimal täglich - ist kein Problem, da finde ich immer Mitarbeiter, die das übernehmen. Schlimm ist der Vandalismus, vieles wird mutwillig zerstört. Glücklicherweise ist der handwerklich geschickte Kurt Frey, der in der Regel die WC-Tour macht, in der Lage, kleine Reparaturen selbst vorzunehmen.» Der regelmässige Unterhalt der öffentlichen Toiletten kostet die Stadt jedes Jahr 300'000 Franken.

Kaum Einsparmöglichkeiten

Als Olten vor acht Jahren plötzlich in Finanznöte geriet, sah man bei den WC-Anlagen zunächst grosses Sparpotential. Dies erwies sich aber



als Irrtum, erinnert sich René Wernli. Einsparungen erwartete man zunächst vom Projekt «Nette Toilette» (siehe Kasten S.18). Doch diese auf der Zusammenarbeit mit Restaurants basierende Idee löse nicht alle Probleme: «So sind sonntags nur wenige Gastrobetriebe offen; auch braucht es WCs bei den gut besuchten öffentlichen Grünanlagen Stadtpark, Römermatte und Vögelpark, in deren Nähe es keine Restaurants gibt.»

Eher kontraproduktiv wirken Benützungsgebühren, beteuert René Wernli weiter: «Was man hier einnimmt, braucht man wieder für zusätzliche Reinigungsarbeiten in der

Eurokey: Ein WC-Passepartout

Für Menschen mit Behinderung ist der Gang zur Toilette oft nicht einfach. Damit sie behindertengerechte Örtlichkeiten finden und dort unkompliziert Zugang haben, gibt es Eurokey. Das in Europa verbreitete Schliesssystem kann mit einem Universal Schlüssel geöffnet werden. Spezialanlagen im öffentlichen Raum, welche aus Sicherheits- oder Betriebsgründen abschliessbar sein müssen, werden dank Eurokey für Menschen mit Behinderung zugänglich gemacht.

Interessierte finden weitere Infos unter eurokey.ch. Mit der für alle zugänglichen App eurokey können Anlagen lokalisiert werden. Auch in Olten gibt es etliche WCs, die dem System angeschlossen sind.



Werkhofmitarbeiter Kurt Frey öffnet die nur mit Schlüssel zugängliche Toilette beim Aarebistro (Wildsauplatz). Das Symbol unter dem Türgriff zeigt, dass sie mit dem Eurokey geöffnet werden kann.

Umgebung.» Es gebe Leute, die für das Erledigen ihrer Notdurft kein Geld ausgeben können oder wollen; und die ihr Geschäft, sobald die Anlagen kostenpflichtig sind, einfach in einer dunklen Ecke verrichten. Dies war bei der Aare-Terrasse bei der Disteli-Unterführung festzustellen, nachdem die Stadt die dortigen Toilettenanlagen auf Wunsch der SBB kostenpflichtig gemacht hatte.

Mageres Angebot für Frauen

Niedlich wirken sie von aussen, die hundertjährigen Häuschen am Munzinger- und am Klosterplatz; innen entsprechen sie längst nicht mehr den Anforderungen der Zeit. Die den Männern vorbehaltenen Pissoirs mögen im Notfall ihren Zweck erfüllen. Die Toiletten aber sind nicht rollstuhlgängig, wirken mit ihren uralten Einrichtungen schmutzlig.

An den Wänden zeugen Löcher von früher vorhanden Spiegeln, die längst dem Vandalismus zum Opfer gefallen und nicht mehr ersetzt werden.

Wegen Vandalismus und weil sie oft als Übernachtungsplätze missbraucht wurden, schloss die Stadt die beiden WCs am Munzingerplatz ganz. Seither ist die alte Toilette beim Klosterplatz die einzige, die

Blick ins Pissoir am Klosterplatz



Das Innere des modernen, öffentlich zugänglichen WCs beim Aarebistro ist zweckdienlich, ziemlich vandalensicher und relativ einfach, sauber zu halten.

Frauen im Bereich der Alt- und der Innenstadt ständig zur Verfügung steht. «Ein schlechtes Angebot», kommentiert Kurt Frey, derjenige Werkhofmitarbeiter, der die WC-Anlagen seit mehr als zehn Jahren betreut.

Tatsächlich sucht die Stadt nach einer neuen Lösung. Aber für die Anlagen in der Innenstadt seien auch die Anforderungen der Altstadtkommission zu erfüllen, was

die Erneuerung erschwere, erklärt Werkhofleiter René Wernli. Ideal wäre es, eine der modernen Chromstahl-Toiletten installieren zu können, wie sie beim Wildsauplatz oder und beim Bifangschulhaus bereits existieren. Diese Chromstahl-Würfel sind im Unterhalt viel einfacher und wirken auch für die Benutzerinnen und Benutzer hygienischer.

*Text: Eugen Kiener,
Fotos: Remo Fröhlicher*

Literaturhinweis
Peter Schärer, Stille Örtchen in Olten, Zur Geschichte der öffentlichen Bedürfnisanstalten, in: Oltner Neujahrsblätter 2015, S. 42-48



Das ehemalige Pissoir auf der Holzbrücke beherbergt heute die Brandschutzeinrichtungen.

Lichtblick «Nette Toilette»

Es war ein unglücklicher Zeitpunkt, als die Stadt Olten vor zwei Jahren die Idee «Nette Toilette» lancierte. Die Corona-Pandemie hatte das öffentliche Leben lahmgelegt, die Leute blieben zu Hause. Doch das Projekt bleibe aktuell, auch wenn inzwischen zwei der anfangs beteiligten Betriebe weggefallen sind, erklärt Philipp Stierli, der als Abteilungsleiter Ordnung und Sicherheit dafür verantwortlich zeichnet.

Er empfiehlt allen, die App «Die nette Toilette» aufs Handy zu laden, sie zeigt die beteiligten Restaurants in Olten und in vielen anderen Städten auf der Karte an.

Ihre WC-Anlagen stellen in Olten zur Verfügung:

- Bloomell Coffeehouse
- Confiserie Suteria
- Hotel Astoria
- Hotel Olten
- Restaurant Magazin
- Restaurant Pure

Auch ohne, dass die Sache gross bekannt ist, scheint die Idee der «Netten Toilette» in der Oltner Innenstadt zu funktionieren. «Vor allem im «Magazin» haben wir immer wieder Familien, die sich beim nahen Spielplatz aufhalten und nach dem WC fragen», berichtet Daniel Schär, der als Kellner bei den zusammengehö-

renden Gastrobetrieben «Astoria» und «Magazin» arbeitet und meint: «Natürlich öffnen wir ihnen unsere Anlagen, auch wenn sie nichts konsumieren; das gehört doch zum Konzept.»

Tipps:

Der Flyer «Die netten Toiletten» kann im Stadthaus bezogen oder auf www.olten.ch heruntergeladen werden.

- App: Die nette Toilette
- App: eurokey

Neues Angebot: Zämegolaufe Bewegung und Kontakte pflegen

Ab diesem Sommer bewegt ein neues Angebot Menschen 60+ in Olten: Zämegolaufe. Das gemeinsame Spazieren ist kostenlos und steht allen offen.

Die Idee ist einfach: Menschen über sechzig treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Spazier-Wandern – unkompliziert und kostenlos. Dazu werden in und um Olten schöne Rundparcours in drei Intensitätsstufen festgelegt, von gemütlich bis flott, zwischen zwei und zehn Kilometern.

Neben dem Erhalt und der Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer bringen die gemeinsamen Naturerlebnisse Abwechslung in den Alltag. Das Spazieren in der Gruppe und der geplante Stammtisch fördern den Austausch und neue Bekanntschaften.

Ohne Anmeldung mitmachen

Angesprochen sind Menschen über sechzig, die körperlich aktiv sein wollen und das Laufen in der nahen Umgebung ohne lange Anfahrtszeiten

schätzen. Das Gute an Zämegolaufe: Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich und es gibt keine Verpflichtung, regelmässig mitzumachen. Genau diese Flexibilität und Freiheit schätzen die Teilnehmenden sehr. Ein weiteres Plus: Alle Gruppen werden auf ihrem Rundgang begleitet. Das Angebot ist ein Schritt Richtung «sorgende Gemeinschaft», ein Gegen-trend zu Anonymität und Einsamkeit. Mit Zämegolaufe fördert die Stadt Olten diese Werte.

In Olten hat sich bereits ein Kernteam aus Freiwilligen geformt. Beim Aufbau und der Umsetzung von Zämegolaufe wird das Team von Alexandra Decurtins begleitet. Sie ist Mitarbeiterin des Vereins Zämegolaufe und hat schon mehrere Zürcher Gemeinden beim Aufbau unterstützt.

Start frühestens im Sommer

Der Kick-off-Event bzw. die Informationsveranstaltung für die Bevölkerung 60+ von Olten ist (frühestens) für diesen Sommer geplant. Danach steht der ersten gemeinsamen Spazierwanderung nichts mehr im Weg.

Zämegolaufe geht aus einer Studie der Universität Zürich hervor, die 2015 untersucht hat, wie sich ältere Menschen zu mehr Bewegung im Alltag motivieren lassen. Mittlerweile gibt es im Kanton Zürich 14 «laufende» Gemeinden. - Möglich machen das Angebot in Olten die Stadt als Auftraggeberin, Prävention soH, Solothurner Spitäler AG sowie die Gesundheitsförderung Schweiz.

Mehr unter: www.zaemegolaufe.ch.



Regelmässig in einer Gruppe einen Spaziergang oder eine Wanderung machen: Dies ist das Angebot von Zämegolaufe. (Foto: zvg)

tatsch
olten
magazin

ALBAN AVDYLI
Stv. CEO

THOMAS MÜLLER
Inhaber/CEO

dietschi
PRINT&DESIGN OLTEN

**MEHR
ALS EINE
DRUCKEREI**

DIETSCHI PRINT&DESIGN AG
Ziegelwäldstrasse 60 4601 Olten 062 205 75 75 www.dietschi-pd.ch

*Betreuung
und Pflege
zu Hause*

Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert - für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Fredy Nater und sein Team stehen Ihnen für einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin gerne zur Verfügung.

Senevita Casa Region Solothurn
Solothurnerstrasse 70
4600 Olten
Telefon 032 661 00 93
www.senevitacasa.ch/solothurn

senevita Casa
Region Solothurn

Cineor
Kino für Senioren

KINOKONI
Das Geheimrezept von Cineor

Einen packenden Film für Junggebliebene
+
Eine Prise Nostalgie
+
Kaffee und Kuchen

Das Kinovergnügen für Junggebliebene
Jeden 1. Dienstag zeigt youcinema Filme, die den Geschmack der goldenen Generation treffen. Für eine Prise Nostalgie sorgen der feine Kaffee und der Kuchen in der Pause, die im Eintrittspreis von CHF 18.00 inbegriffen sind.

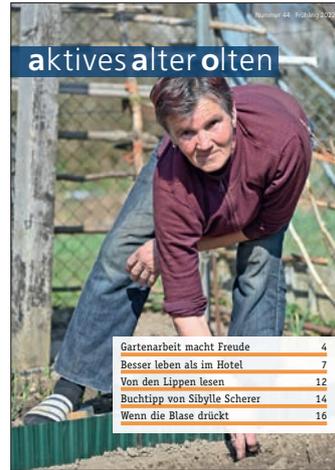
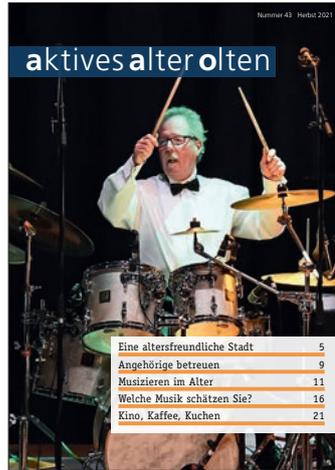
Nächste Cineor-Termine:

Di, 07. Juni 2022	Di, 06. September 2022
Di, 05. Juli 2022	Di, 04. Oktober 2022
Di, 02. August 2022	Di, 01. November 2022

**JEWELS 14:00 UHR · KINOKONI · AARAUERSTRASSE 51, OLTEN
RESERVATION TEL. 0900 24 63 62 (90 RP./ANRUF AB FESTNETZ)
ODER UNTER YOU CINEMA.CH**

KINO KONI
FILM | FOOD | LOUNGE

BÄCKEREI
KONDITOREI
CAFÉ
Felber



Das Magazin der IG aktives alter olten informiert über alles, was die ältere Generation der Stadt interessiert.

Das Magazin aktives alter olten ist (noch) nicht selbsttragend Spenden willkommen

Gefällt Ihnen das Magazin aktives alter olten? Möchten Sie dieses mit einer Spende unterstützen? Ein finanzieller Zustupf ist durchaus willkommen, denn trotz der Unterstützung der Stadt Olten, vielen treuen Inserenten und der ehrenamtlich arbeitenden Redaktion hinterlässt jede Ausgabe des Magazins ein Defizit.

Mit einer Spende helfen Sie mit, dass die IG aktives alter olten weiterhin zweimal im Jahr mit einem bunten Heft über die Belange der Seniorinnen und Senioren der Stadt berichten kann.

Ein Dankeschön im Voraus.

Eugen Kiener,

Präsident IG aktives alter olten

Spendenkonto IG aktives alter olten

PC 40-491482-0

IBAN CH75 0900 0000 4049 1482 0



Mit diesem QR-Code können Sie Ihre Spende auf das Konto der IG aktives alter olten überweisen.

Lösungen

zum Lippenlesen von Seite 12

Die gesuchte Blume ist die T U L P E

zu den Frage-Zeichen von Seite 19

1. Das Oltner Ornament mit dem Wappen zierte das Frohheim
2. Das heutige Bürgerhaus steht an der Froburgstrasse
3. Der Krieger liegt an der Strasse zum Friedhof Meisenhard

Gegen Abgabe dieses Bon's erhalten Sie:

10% Rabatt

Santé Drogerie
Sälipark Apotheke
Naturecke
Parfumerie

Pro Person und Einkauf kann nur ein Bon eingelöst werden.
Ausgenommen Textilreinigung, Aktionen, Hygiene- und Schutzmasken, Antigen-Selbsttests, rezeptpflichtige Medikamente, medizinische Dienstleistungen und Sonetik.
Gültig bis 31. März 2023

Details bitte der Tagespresse entnehmen

Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

gemeinsam... essen, wandern, tanzen, ins Museum...

Mittagsclub pro audito region olten

Anmeldung und Information:
sekretariat@pro-audio-olten.ch,
062 213 88 44,
www.proaudito-olten.ch

Alzheimer-Café

Nach einem kurzen Input rund um das Thema Demenz bietet sich die Möglichkeit zum Austausch.
Auskunft: Alzheimer Solothurn,
062 212 00 80, solothurn@alz.ch,
www.alz.ch/so

Mittagstisch Kolping

Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden Alleinstehende zum Mittagstisch ein: Restaurant Kolping, Ringstr. 27, Olten. Kosten CHF 10.–
Anmeldung erwünscht:
062 212 24 27

Cultibo Zmittag

Gemeinsam Mittagessen.
Begegnungszentrum Cultibo,
Aarauerstrasse 72, Olten.
Kosten CHF 10.–

Anmeldung am vorherigen Mittwoch:
062 296 44 46, kontakt@cultibo.ch,
www.cultibo.ch

Kunst zum Zmittag

Das Kunstmuseum Olten lädt monatlich zum Augen- und Gaumenschmaus.
Eine halbstündige Werkbetrachtung oder thematische Führung mit anschließendem Mittagessen.
Führungen (gratis) mittwochs,
12.15 – 12.45 Uhr.
Verpflegung CHF 15.–
Auskunft:
Kunstmuseum Olten,
062 212 86 76,
www.kunstmuseumolten.ch

Kunst für Seniorinnen und Senioren

www.kunstmuseumolten.ch

Haus der Museen – Geschichte für Seniorinnen und Senioren

Mindestens eine Führung pro Monat an einem Mittwoch.
www.hausdermuseen.ch

aktiv 66+ Angebot der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten

Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche zu unterschiedlichen Themen: Glaubensfragen, Vorträge, Theater etc.
Auskunft und Anmeldung:
Pfarrer Uwe Kaiser, 062 296 22 60,
uwe.kaiser@ref-olten

aktiv 66+ Wandergruppe

Wir treffen uns jeden zweiten Dienstagnachmittag für Wanderungen in der Region.
Auskunft:
Willy Gutherz 062 212 23 31,
Jürg Schlegel 062 297 05 10,
Walter Schmidiger 062 296 44 81

Angebote der Pro Senectute Olten-Gösgen

Auskunft, Anmeldung und Unterlagen bei Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Pro Senectute Wandergruppen

Wir treffen uns donnerstags zu abwechslungsreichen Wanderungen. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Touren.

Tanzen in Gruppen – zu internationaler Musik

Mittwoch, 9.30 – 11 Uhr oder Donnerstag, 14.30 – 16 Uhr im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten.

Café Balance – für körperliche Stabilität und Flexibilität

Montags, 14 – 15 Uhr, Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten.

E-Bike Herztouren Olten

Wir treffen uns von April – Oktober, jeden 3. Donnerstagnachmittag. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Touren.

Fitness & Gymnastik, Wasserfitness

Verschiedene Gruppen in den umliegenden Gemeinden

Qi Gong

Jeweils Mittwoch, 9 – 10 Uhr und 10.15 – 11.15 Uhr, Kursraum QiArt Jurastrasse 17, Olten.

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum etc.

Pétanque

Jeweils Dienstag, 13.45 – 16 Uhr
Pétanque Halle
Trimbach, Feldliweg (hinter Schulhaus Gebrunnen).
Auskunft: Rosa Steinmann,
079 328 78 58,
www.pc-trimbach.ch

Dienstleistungen und Angebote

Pro Senectute Olten-Gösgen

Fachstelle für Altersfragen

www.so.prosenectute.ch,

062 287 10 20,

E-Mail: info@so.prosenectute.ch

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen
- **Sozialberatung:** Finanzhilfe für Senioren, DOCUPASS, Beratung in Demenzfragen
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Nordic Walking, Sturzprävention, E-Bike Herztouren, Wandergruppen, Englisch, Französisch, Spanisch, Malen, Online-Kurse, Bridge, Qi Gong, Café Balance
- **Online im Alltag:** Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Kulturkreis
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv-Haushilfedienst, administrative Begleitung, Treuhanddienst
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Seniorinnen und Senioren in Klassenzimmern
- **Informationen:** Newsletter, Fachvorträge, Kursprogramm, etc.

Alzheimer Solothurn,

Geschäftsstelle Kanton Solothurn,

www.alz.ch/so, 062 212 00 80

Beratung und umfassende Hilfestellung für alle Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und andere Betreuende: Angehörigen-gruppe, Alzheimer-Café, zugehende Beratung, etc.

Cineor, www.youcinema.ch

Jeden ersten Dienstag im Kino PALACE, Bifang Olten: interessanter Film mit Kaffee und Kuchen

Fokus-plus

Fachstelle Sehbehinderung,

www.fokus-plus.ch, 062 212 77 20

Diverse Angebote für Menschen mit einer Seheinschränkung: Beratung und Rehabilitation, Ausflüge, Wanderungen, Veranstaltungen, Kurse sowie Kontaktgruppen

Gemeinnütziger Frauenverein Olten,

www.gfvo.ch

Mahlzeitendienst 079 360 75 04

EVA Entspannen-Verwöhnen-

Aktivsein 079 486 82 82

Qi Gong 076 391 38 27

INVA MOBIL,

www.invamobil.ch, 032 622 88 50

Anerkannter Fahrdienst für behinderte, betagte und kranke Menschen, die nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können

pro audito region olten,

www.proaudito-olten.ch,

062 213 88 44,

sekretariat@proaudito-olten.ch

Verein für Menschen mit Hörproblemen: Verständigungskurs, Einführung für neue Hörgeräte, Mittagsclub, diverse Aktivitäten

Schweizerisches Rotes Kreuz

Kanton Solothurn,

www.srk-solothurn.ch,

032 622 37 20

Besuchs- und Begleitdienst, Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie, Kursangebot, Patientenverfügung SRK, Helpdesk Entlastung.

Rotkreuz-Fahrdienst für in der Mobilität eingeschränkte Menschen.

Tel. 0848 0848 99 (Mo–Fr, von 08.30 – 11 Uhr).

Senevita Casa Region Solothurn,

www.senevitacasa.ch, 032 661 00 93

Private Betreuung und Spitex: in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand

Solodaris Besuchsdienst,

www.solodaris.ch,

Besuchsdienst 032 628 36 36

Besuche, Begleitungen und Dienstleistungen für betagte und behinderte Menschen

Spitex, www.spitex-olten.ch,

062 212 24 50

Krankenpflege, Unterstützung im Haushalt

Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park

Dulliken, www.brueggli-dulliken.ch,

062 296 46 45

Tagesbetreuung für alleinstehende, betreuungs- oder pflegebedürftige erwachsene Menschen

Angaben ohne Gewähr.

Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herausgeberin

IG aktives alter olten
Interessengemeinschaft
«aktives alter olten»

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen,
Jurastrasse 20, 4600 Olten
Telefon 062 287 10 20
info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Redaktion

Eugen Kiener, Präsident
Remo Fröhlicher, Fotos
Claudia Graf, Fokus-plus
Susanne Hunziker,
Pro Senectute Kanton Solothurn
Regina Keller-Ganter,
pro audito region olten
Susanne Liniger
Monique Rudolf von Rohr
Sibylle Scherer

Produktion

Layout:
Grafikmeier.ch, René Meier, Olten

Druck:
Dietschi Print&Design AG, Olten

Auflage: 4'000 Exemplare

Spendenkonto

IG aktives alter olten
PC 40-491482-0
CH75 0900 0000 4049 1482 0

Mitglieder IG aktives alter olten

ADZ St. Martin	062 205 52 52	www.st-martin-olten.ch
APH Stadtpark	062 206 78 78	www.stadtpark-olten.ch
APH Haus zur Heimat	062 287 55 75	www.hauszurheimat.ch
APH Ruttigen	062 207 33 00	www.ruttigen.ch
APH Weingarten	062 205 13 00	www.weingarten-olten.ch
Alzheimer Solothurn	062 212 00 80	www.alz.ch/so
Cineor	062 788 50 00	www.youcinema.ch
Fokus-plus	062 212 77 20	www.fokus-plus.ch
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 461 38 63	www.gfvo.ch
Katholische Kirche	062 287 23 11	www.katholten.ch
Kirchgemeinde Evang. Ref.	062 212 76 17	www.ref-olten.ch
Kirchgemeinde Christkath.	062 212 23 49	www.christkatholisch.ch/regionolten
INVA Mobil	062 391 37 87	www.invamobil.ch
pro audito region olten	062 213 88 44	www.proaudito-olten.ch
Pro Senectute Kanton Solothurn	062 287 10 20	www.so.prosenectute.ch
SRK Schweizerisches Rotes Kreuz	032 622 37 20	www.srk-solothurn.ch
Senevita Bornblich	062 311 00 00	www.senevita.ch
Senevita Casa Region Solothurn	032 661 00 93	www.senevitacasa.ch
Solodaris Besuchsdienst	032 628 36 36	www.solodaris.ch/Besuchsdienst
Stadt Olten	062 206 12 16	www.olten.ch
Spitex	062 212 24 50	www.spitex-olten.ch
Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park	062 296 46 45	www.brueggli-dulliken.ch
Tierdörfli	062 207 90 00	www.tierdoerfli.ch



F O K U S - P L U S

Fachstelle Sehbehinderung

Beratung und Rehabilitation sowie
Kurs- und Freizeitangebote für
Menschen mit Seheinschränkungen

Fokus-plus
Fachstelle Sehbehinderung
Baslerstr. 66, 4600 Olten
Zuchwilerstr. 41, 4500 Solothurn

Tel. 062 212 77 20
info@fokus-plus.ch
www.fokus-plus.ch



AARHOF



OLTEN

A wie ...
... Aktives Alter
... Amthausquai
... Aarhof

+41 62 212 88 62
WWW.AARHOF.CH