

aktives alter olten



Tiere mögen Zuwendung	4
Sind Sie bereit für ein Haustier?	6
Mein Weg zum Hörgerät	10
Möchten Sie wieder reisen?	12
Auf schnellen Rädern unterwegs	20

Editorial

«Alles neu macht der Mai...», dieses Kinderlied macht Hoffnung auf Neues, bedeutet Aufbruch und beflügelt uns, den «Senioren News» nach zwanzig Jahren ein neues Gesicht zu verleihen, sogar den Namen zu ändern. Es gibt ein Leben nach der Pensionierung, und zwar ein aktives, und aus diesem Grund heisst das Magazin jetzt neu: aktives alter olten.

Das Magazin erscheint weiterhin zweimal pro Jahr. Ein kurzer, unvollständiger Blick in die aktuelle Ausgabe: Sie finden zwei kurze Erfahrungsberichte zum Thema Pensionierung. – Überraschende Aussagen von Besucherinnen und Besuchern des Gemüsemarktes über ihre Reiseziele nach der Pandemie. – Was, wenn im Alter das Hörvermögen nachlässt? Eine ermutigende Geschichte über

die Erfahrung mit einem Hörgerät. – Ein informativer Artikel über E-Bikes und ihre Tücken, den man vor der Radsaison als Unfallprävention lesen sollte. – Das Tierdörfli hilft und berät gerne bei Überlegungen zur Anschaffung eines Haustieres. – Der Gemeinnützige Frauenverein Olten feiert sein 75-Jahr-Jubiläum. – Neu gibt es eine Rubrik «Fotoalbum» mit Bildern von anno dazumal.

Das Team der Redaktion freut sich, wenn Ihnen unser Menü bekommt. Uns interessieren aber auch Ihre Wünsche. Auf welche Fragen möchten Sie eine Antwort? Haben Sie bestimmte Erwartungen? Gerne möchten wir Sie als aktive, über 60jährige Person miteinbeziehen. Teilen Sie uns offen mit, was Sie beschäftigt und interessiert. Wir sind

gespannt auf ihre Reaktionen. Auch kritische Kommentare haben Platz. Um weiterhin ein attraktives Blatt bieten zu können, sind wir auf Ihre Mitarbeit angewiesen.

Wir freuen uns, wenn Sie sich angesprochen fühlen. Ihr Echo ist unsere Motivation.

Gerne können Sie Ihre Mitteilungen an folgende Adresse schicken:

Pro Senectute
Magazin aktives alter olten
Jurastrasse 20, 4600 Olten
olten@so.prosenectute.ch

Besten Dank! Und nun wünschen wir viel Vergnügen bei der Lektüre der Frühlingausgabe von aktives alter olten.

Sibylle Scherer

Mensch und Tier

Seit Jahrtausenden sind Tiere treue Begleiter des Menschen.

Aquarell von
Christine Hunziker



IG tagte online

Die IG aktives alter olten ist ein Zusammenschluss der Organisationen, die sich um die Belange der älteren Bevölkerung der Aarestadt kümmern. Ihre Haupttätigkeit ist die Herausgabe des vorliegenden Magazins. Die Mitgliederversammlung 2021 wurde im März online durchgeführt.

Die Versammlung bestätigte die Vorstandsmitglieder, die seit einem Jahr die Geschäfte der IG führen. Vertreterinnen der Mitgliederorganisationen im Vorstand sind Stadträtin Marion Rauber; Ida Boos, Geschäftsführerin von Pro Senectute Kanton Solothurn; Susanne Hunziker, Pro

Senectute Olten-Gösgen. Weitere Vorstandsmitglieder sind Eugen Kiener (Präsident), Susanne Liniger (Kassiererin), Sibylle Scherer (Aktuarin) und Lisbeth von Arx.

Als Rechnungsrevisoren bestätigt wurden Rainer Nussbaumer, Geschäftsführer von pro audito olten, und Markus J. Wiederkehr. Zum Redaktionsteam zählen neben Vorstandsmitgliedern Regina Keller-Ganter von pro audito und Claudia Graf, Leiterin der Fachstelle Sehbehinderungen Fokus-plus.

Da die Mitgliederversammlung im Vorjahr im Zirkularverfahren durchgeführt worden war, gab es nun eine Reihe von Personen zu würdigen, die in den letzten Jahren im Vorstand und

in der Redaktion der IG aktives alter tätig waren und nun zurücktraten: Da ist zunächst Doris Rauber, ehemalige Stadträtin, die die IG mehrere Jahre lang präsidierte. Vertreterin von pro audito olten in der Redaktion war viele Jahre Trudi Mahler. Ebenfalls aus dem Redaktionsteam ausgetreten ist Lisbeth Sutter. Zur Ehrung von Kurt Schibler und Luzia Stocker siehe Text unten.

Wichtigster Anlass im kommenden IG-Jahr ist die Tagung für die Oltnen Seniorinnen und Senioren, die am 30. November von der Stadt und Pro Senectute Solothurn in der Schützi. durchgeführt werden wird.

Eugen Kiener

Zwei Ehrungen

Kurt Schibler



Als Kurt Schibler 2010 durch den damaligen IG-Präsidenten gewonnen wurde, war die Idee, dass er das Redaktionsteam unterstützen, die Texte redigieren und «ab und zu» einen Artikel schreiben würde. Als ehemaliger Chefredaktor des Oltnen Tagblatts war er dafür prädestiniert.

In der Folge war Kurt federführend bei der Neu- und Umgestaltung der «News». Er brachte sein breites Wissen, ein grosses Netz an Persönlichkeiten und aktuelle Themen ein. Dank ihm kamen die «News» ab 2010 frischer daher und wurden im Oktober 2011 erstmals farbig gedruckt.

Gefordert war das IG-Team in den Jahren ohne Präsidiumsleitung. Dank Kurt Schibler und dem Redaktionsteam konnte das Heft weiter erscheinen. Kurt setzte seine ganze Energie dafür ein. Er trug immer wie-

der neue Ideen bei, schrieb Artikel, machte Interviews, strukturierte jede Ausgabe zu einem Ganzen und redigierte sämtliche Texte. Er kämpfte für die Finanzierung der «News» und leistete selber unzählige Stunden freiwillig. Daneben gelang es ihm, das Heft mit seinen Fotos zu verschönern und die Interviewpartner optimal ins Licht zu rücken.

Kurz: ohne Kurts unermüdlichen Einsatz ständen die «News» heute nicht so da. Per 2021 hat er sich aus dem IG-Team zurückgezogen. Wir danken Kurt Schibler herzlich für sein ausserordentliches Engagement zugunsten der Seniorinnen, Senioren und der IG. Wir freuen uns sehr, dass er in dieser Ausgabe noch einmal einen wertvollen Artikel beigetragen hat. Vielleicht wird das auch in Zukunft «ab und zu» der Fall sein...

Luzia Stocker



Während 16 Jahren hat sich Luzia Stocker mit viel Freude und uner-

müdlichem Elan bei der IG aktives alter olten engagiert. 2005 übernahm sie von Irene von Wartburg-Meier den Sitz in der Redaktionskommission als Vertreterin des SRK Olten. Seither haben sich die «News» stark verändert und Luzia war immer aktiv an der Optimierung beteiligt.

Luzia Stocker hat zahlreiche Artikel verfasst, neue Kontakte organisiert, tolle Ideen eingebracht, aktuelle Themen vorgeschlagen. Wenn ihr Terminkalender noch so voll war, Luzia fand Zeit und Raum, sich für die Seniorinnen und Senioren zu engagieren und die IG zu unterstützen. Als Teamplayerin und dank ihrer guten Vernetzung in Olten wie auch in der Politik, war sie am Puls der Zeit und ein tragendes Mitglied des Redaktionsteams. In den 16 Jahren sind die «News» gewachsen: von den ursprünglichen zwölf Seiten (bis zur März-Ausgabe 2007) auf 16 Seiten und ab Oktober 2015 auf stolze 20 Seiten.

Wir bedauern ausserordentlich, dass Luzia per 2021 die IG-Redaktionskommission verlässt. Wir wünschen ihr bei all ihren Aufgaben weiterhin viel Freude und Erfolg.

Susanne Hunziker

Auch Tiere mögen Zuwendung und reagieren darauf



Die Einsamkeit im Alter kennen wir ja nicht erst seit Corona, aber die Pandemie hat sie noch verstärkt und die Zahl der betroffenen Menschen markant erhöht. Als besonders belastend wird die im Zuge der Schutzmassnahmen verhängte Isolation empfunden, welche für ältere und pflegebedürftige Menschen schier nicht mehr auszuhalten ist. Grund genug also, über Möglichkeiten nachzudenken, das Gefühl des Allein- und Verlassenseins zu mildern, wo möglich nicht nur für wenige Momente von Zeit zu Zeit, sondern mit einer Geborgenheit vermittelnden Dauer und Regelmässigkeit.

Aber wie soll dies möglich sein, so lange die Menschen einander nicht nahe kommen dürfen? Moderne Kommunikationsmittel können zwar Abwechslung, Anregung und vielleicht sogar etwas wie «Balsam» fürs Gemüt in den Alltag bringen, doch wirkliche Nähe zu ersetzen, das vermögen sie nicht zu

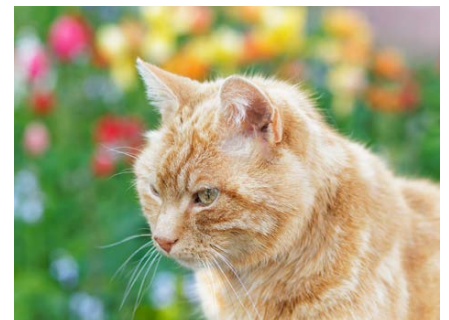
leisten. Aber da existieren ja noch Lebewesen, welche vom Corona-Schutzkonzept ausgenommen sind, vorab die Haus- und Nutztiere. Sie alle brauchen die Aufmerksamkeit und Betreuung durch Menschen in artgerechter Form. Und sie geben uns auf ihre Weise auch viel zurück. Ob Hund, Katze, Wellensittich oder die Fische in einem Aquarium – allein schon die Verpflichtung und das Gefühl, für ein Lebewesen da zu sein, bringt Sinn und Struktur in den Alltag und stärkt das Selbstwertgefühl.

Ein mehrjähriges Versprechen

Wie aber können wir den Kontakt mit einem vierbeinigen oder beflügelten Lebewesen herstellen und pflegen? Am Anfang steht der Entschluss, sich darauf einzulassen, einem Tier Raum und Zeit zu geben. Ein Hund oder eine Katze im eigenen Haushalt kann eine gute Idee sein – immer vorausgesetzt, die entsprechenden Erfordernisse sind

Treuherzig blickt der Weimaraner Hund Cos (links) zu seiner Halterin auf. Sein Gehorsam ist wesensmässig selektiv: er gehorcht, wenn es für ihn Sinn macht. Weimaraner schätzen die Aufmerksamkeit des Halters sehr und machen sich mit Tricks bemerkbar.

erfüllt. Da ist vorab eine ehrliche, vorausschauende Abklärung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen angesagt. Und dafür lohnt es sich, eine kundige Beratung zu beanspruchen. Denn ein Zusammenleben von Mensch und Tier kann nur gelingen, wenn es beiden Teilen wohl ist. Hunde sind als treue, anhängliche und auch gelehrige Mitbewohner bekannt. Aber sie haben auch ihre Ansprüche, die es tagtäglich und bei jedem Wetter zu erfüllen gilt. Und sie kosten auch etwas. Vor allem brauchen sie eine artgerechte Erziehung und Ausbildung, wenn sie ein «verträgliches» Mitglied einer Haushaltsgemeinschaft werden sollen. Wo ein solches Pflichtenheft, das gleichsam ein mehrjähriges Versprechen darstellt, als zu aufwendig eingeschätzt wird, bietet sich vielleicht eine Lösung mit einem Hund in der Nachbarschaft an. So lassen sich die Begegnungen und gemeinsamen Aktivitäten den bestehenden Möglichkeiten anpassen, und so ist auch die Frage nach der Betreuung bei Abwesenheit und Krankheit im Voraus geklärt.



Kater Barbarossa bescherte seiner Gastfamilie 17 Jahre lang viel Freude und dem Fotografen ungezählte Motive.



Kater Timmy, eine Europäische Kurzhaarkatze, liebt die Freiheit und betrachtet sein Zuhause mit Kost und Logis als Angebot, das sich bei Bedarf aufsuchen lässt. Ob ein solcher Bedarf besteht oder nicht, entscheidet er nach Lust und Laune. Aber er kann auch sehr anhänglich sein.

steht der eigenen Haustierhaltung nichts mehr im Weg. Andernfalls ist es ratsam, sich nach weiteren Möglichkeiten umzusehen. Wir finden solche, indem wir die Nähe zur Natur bewusst suchen und für die Begegnung mit Tieren mit allen Sinnen offen sind. Das kann schon auf dem Balkon oder im Garten beginnen. Mein Vater hat einmal eine Spiegelmeise «gekannt», die ihn an der nächsten Abzweigung zum Wohnhaus abgeholt hat, wenn er von einem Stadtbesuch heimgekehrt ist, und sie hat ihn fliegend bis zur Haustüre eskortiert. Anschließend trafen sie sich wieder auf dem Balkon, wo das Vöglein auch seine Belohnung bekommen hat.

Und dies gilt generell: Wer Tieren gegenüber die richtigen Zeichen der Aufmerksamkeit sendet, kann mit Reaktionen rechnen. Tiere spüren auf ihre Weise, ob die Signale friedlich sind oder ob ihnen Gefahr droht. Und beiläufig werden wir gewahr, dass sich die Kommunikation mit Tieren auch im feinstofflichen Bereich abspielt. Die Feinfühligkeit im Tierreich erschliesst sich uns, wenn wir dafür offen sind. Eigentlich ist es bei den Tieren ähnlich wie bei den Menschen: «Nähe» hat etwas mit dem Prinzip des Gebens und Bekommens zu tun.

Text und Bilder: Kurt Schibler

Von Katzen und Vögeln

Passt auch dies nicht, muss es ja nicht zwingend ein Hund sein. Zwar sind auch die Katzen alles andere als anspruchslos, aber bedeutend eigenständiger und auch freiheitsliebender als die Hunde. Das «Gassigehen» erledigen sie in eigener Regie (so man sie überhaupt ins Freie lassen will). Und vor allem: Katzen sind keine Rudeltiere, sie machen, was und wie sie wollen, und dies mit einer entwerfenden Selbstverständlichkeit. Aber sie sind hoch sensibel und verteilen ihre Zuwendung nach eigenen Regeln und Vorlieben. Wesensmässig sind Katzen aber auch Raubtiere, die Vögel in ihrem Revier müssen sich also vor ihnen hüten. Und dass das geflügelte Wort «Die Katze lässt das Mäusen nicht» auch eine übertragene Bedeutung hat, kommt auch nicht von ungefähr.

Noch ein Wort zu den «beflügelten» Hausgenossen: Auf den Gedanken, sich einen Wellensittich oder Kanarienvogel zu halten, ist man früher häufiger gekommen als heute. Einerseits, weil auch die Vögel Betreuung und Pflege brauchen, andererseits, weil die Einzelhaltung gesetzlich nicht mehr zugelassen ist. Und dies mit guten Gründen, denn alle in Frage kommenden Vogelarten leben von Natur aus in Gemeinschaft, und sie leiden, wenn sie ohne Artgenossen leben müssen. Zudem ist die natürliche Bewegungsart der Vögel, von Ausnahmen abgesehen, der freie Flug. Wie Käfige oder Volieren beschaffen sein müssen und wie eine verantwortbare häusliche Haltung aussieht, lässt man sich am besten von Fachpersonen erklären.

Beobachtungen in der Natur

Fazit: Wo es passt und die artgerechten Ansprüche erfüllt sind,

Verantwortung übernehmen, Lebensqualität gewinnen

Tiere und Menschen – eine bereichernde Beziehung

Was für die Adoption eines Tieres im Alter spricht und was man bei der Anschaffung und Wahl eines vierbeinigen oder gefiederten Begleiters beachten sollte, erfuhrt das Magazin aktives alter olten im Tierdörfli in Wangen bei Olten von Leiterin Susanne Klein und Vorstandsmitglied Miriam Walker.

Tiere können die Lebensqualität erheblich verbessern. Studien zeigen, dass Seniorinnen und Senioren mit Haustieren niedrigere Blutdruck- und Blutfettwerte haben als ihre Altersgenossen ohne tierische Kameraden. Wissenschaftler haben zudem herausgefunden, dass das Streicheln und Beobachten von Tieren beruhigend und stressabbauend wirkt. Gleichzeitig bringt ein Tier mehr Bewegung in den Tagesablauf und gibt dem Alltag Sinn und Struktur.

Gerade in der fortgeschrittenen Lebensphase, wenn das Berufsleben hinter einem liegt und die eine oder andere Bezugsperson fehlt, leiden viele Menschen an Einsamkeit. Hier können Tiere helfen. Sie nehmen ältere Menschen in die Verantwortung und vermitteln ihnen das Gefühl, wieder gebraucht zu werden.

aktives alter olten: Gibt es im Tierdörfli eine Altersbeschränkung für die Adoption von Haustieren?

Tierdörfli: Nein, bei uns gibt es keine Alterslimite. Aber in Haushalten von Senioren müssen die gleichen Voraussetzungen erfüllt sein, wie bei allen anderen Personen, die sich für ein Haustier interessieren. Grundsätzlich eignen sich gerade ältere Menschen sehr gut für die Tierhaltung, denn sie haben ausreichend Zeit, sich mit einem Tier zu beschäftigen, sind nicht von Arbeitszeiten abhängig und verfügen meist über die notwendigen finanziellen Mittel.

Welche Überlegungen soll man sich vor der Anschaffung machen?

Es ist wichtig, sich kritisch mit den Anforderungen und den tatsächlichen Möglichkeiten zur Tierhaltung auseinanderzusetzen, das heisst, neben eigenen Wünschen und Vorlieben müssen insbesondere die Verpflichtungen, die das gewünschte Haustier mit sich bringt, beachtet werden.

Nebst dem Platzbedarf sollte man prüfen, ob man den arbeitsintensiven Bedürfnissen sowie dem Bewegungsdrang des Tieres gerecht werden kann. So müssen Hunde mehrmals täglich für Spaziergänge ausgeführt, Katzentoiletten sowie Gehege von Kleintieren oder Vogelvolieren täglich gereinigt werden. Besonders wenn Tierarztbesuche anstehen, können beträchtliche Kosten anfallen.

Je nach Wohnsituation muss die Erlaubnis des Vermieters oder des Heims eingeholt werden. Es gilt, mögliche Allergien und die Frage nach der Unterbringung der Tiere bei Ferienreisen, Kur- oder Krankenhausaufenthalten zu bedenken. Und es darf nicht vergessen werden abzuklären, wer sich im Todesfall um das Haustier kümmert.

Erziehen, kuscheln, beobachten

Welches Tier eignet sich am besten für ältere Menschen?

Dies ist einerseits von der verantwortlichen Person, andererseits



vom Tier abhängig. Bei der Suche nach einem geeigneten tierischen Gefährten müssen verschiedene Faktoren berücksichtigt werden, denn jedes Tier ist einzigartig und beansprucht unterschiedlich viel Engagement, Energie und Ressourcen.

So weiss man, dass Hunde generell wesentlich mehr an Zeit- und Kraftaufwand erfordern und sich eher für aktivere Senioren, die noch gut zu Fuss unterwegs sind, eignen. Auch Rasse, Alter und Temperament des Tieres spielen bei der Auswahl eine Rolle. Kleine bis mittlere Hunderasen, die ruhiger im Charakter sind und keinen grossen Bewegungsdrang haben, sind für ältere Menschen in der Regel eher zu empfehlen als lebendige und kräftige Jungspunde, die viel Auslauf, Beschäftigung und Erziehung brauchen.

Bei den Katzen verhält es sich ähnlich. Ältere Tiere sind oft ruhiger und ihr Lebensstil passt in der Regel besser in den gemütlichen Alltag einer Rentnerin als eine verspielte Jungkatze, die noch allerlei Flausen im Kopf hat.

Bei Vögeln oder Kleintieren wie Meerschweinchen oder Kaninchen sollte bedacht werden, dass sie Artgenossen an ihrer Seite brauchen und sich nicht zum Kuscheln, sondern nur zum Beobachten eignen. Senioren, die unsicher sind, welches Tier zu ihnen passen könnte, dürfen sich gerne bei uns im Tierdörfli melden. Unsere Tierpflegerinnen wissen genau, worauf es bei der Adoption eines Vierbeiners ankommt und beraten Interessierte fachkundig.



Wenn das Tier den Menschen überlebt

Wie kann ich als Tierhalter für den Notfall vorsorgen?

Mit dieser Frage sollten sich unbedingt alle befassen, die ein Tier halten. Sie betrifft einerseits die Versorgung des Vierbeiners bei einem plötzlichen Krankheitsfall, ist aber vor allem dann von grosser Bedeutung, wenn eine Tierhalterin, ein Tierhalter stirbt. Damit das Haustier auch im Notfall fach- und artgerecht betreut wird, empfehlen wir allen eine Vorsorgevollmacht abzuschliessen und schon zu Lebzeiten die Unterbringung und Pflege des geliebten Haustieres testamentarisch festzulegen. Das Tierdörfli beantwortet gerne Fragen zur Vorsorge für ihr Haustier.

Gibt es Alternativen zum eigenen Haustier?

Wer gerne Kontakt zu Tieren haben möchte, sich die Haltung eines eigenen Vierbeiners aber nicht mehr zutraut oder aus irgendeinem Grund kein Haustier halten kann, der soll sich mit dem Tierdörfli-Team in Verbindung setzen. Wir sind ständig auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die Freude daran haben, einen unserer Hunde für einen Spaziergang auszuführen.

Eine weitere Möglichkeit ist die Übernahme einer Tierpatenschaft. Hier wird die Verantwortung für die Versorgung eines ausgewählten Tieres übernommen, man muss sich nicht persönlich um das Wohlbefinden des Tieres kümmern. Aber man kann das Paten-Tier regelmässig besuchen und so eine Freundschaft aufbauen.

Claudia Graf

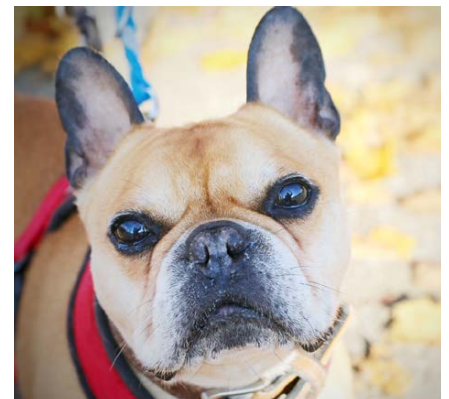
Check: Bin ich bereit für ein Tier?

- Ist ein Haustier in meiner Wohnung erlaubt?
- Habe ich ausreichend Platz?
- Kann ich mir ein Haustier finanziell leisten?
- Wie viel Zeit kann ich dem Haustier widmen?
- Kann ich dem Bewegungsdrang und den art eigenen Bedürfnissen gerecht werden?
- Wo kann ich das Haustier im Notfall unterbringen? Habe ich im Falle eines Todes für die Tiere vorgesorgt?
- Bin ich frei von Allergien auf Tierhaare?
- Sind im Falle einer Mitnahme ins Altersheim auch Heimleitung und Pflegepersonal mit der Anschaffung eines Tieres einverstanden und helfen mir diese bei Bedarf bei der Pflege?
- Bin ich bereit, gewisse negative Seiten der Tierhaltung wie Schmutz, Haare, Geruch, Lärm und zerkratzte Möbel auf mich zu nehmen?
- Kann ich die Kosten für Pflege, Futter und Tierarzt tragen?

Tierschutzverein
Olten und Umgebung
bis Solothurn und Umgebung
Tierdörfli Olten
Aspweg 51, 4612 Wangen bei Olten
Telefon 062 207 90 00
info@tierdoerfli.ch
www.tierdoerfli.ch



Kaninchen und Wellensittiche schätzen das Zusammenleben mit Artgenossen.



Wer sich für einen Hund entscheidet, muss ihm viel Zeit schenken.



Ältere Katzen sind ruhig und passen zu einem gemütlichen Lebensstil.

Fotos Tierdörfli Olten

Der Gemeinnützige Frauenverein
Olten jubiliert

75 Jahre Herzblut für das Gemeinwohl

Seit 1946 engagiert sich der Gemeinnützige Frauenverein im Dienst des Nächsten und zum Nutzen der Gemeinschaft. Dieses Ziel verlangt von den Vorstandsfrauen Beweglichkeit, um die Angebote des Vereins immer wieder auf die Anforderungen der Zeit auszurichten. (Foto Wolf)



Was starke Oltner Frauen erreichen können, zeigt die Geschichte des 75-jährigen Gemeinnützigen Frauenvereins Olten (GFVO). Eine Übersicht über das Dienstleistungsangebot und die Geschichte des Vereins.

Das Programm «Eva» steht für «Entspannen, Verwöhnen, Aktiv sein». Dahinter verbirgt sich Fitness und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Bei Sport wie Nordic Walking oder Qi Gong, an Vorträgen zu frauenspezifischen Themen oder auf Ausflügen und bei Besichtigungen treffen sich Gleichgesinnte, es kommt zu neuen Bekanntschaften, manchmal sogar zu Freundschaften.

Wenn nach einem Spitalaustritt oder während der Stillzeit Kraft und Zeit fürs Kochen am eigenen Herd fehlen, wenn älteren Menschen die Lust am täglichen Zubereiten eines gesunden Menüs abhandengekommen ist, dann gibt es die Möglichkeit, ausgewogene, saisonale Mahlzeiten nach Hause liefern zu lassen. Sich in Englisch zu unterhalten, ist eine hervorragende Möglichkeit, die Hirnleistung zu trainieren. Einmal im Monat bietet sich die Möglichkeit zur lockeren Konversation zwischen Seniorinnen und Senioren.

Angebote für Alt und Jung

Dass Bücherlesen die Fenster zur Welt öffnet, ist eine alte Weisheit. Ist dies aus Altersgründen nicht mehr möglich, kommt «Das Buch zu Besuch» ins Altersheim. Freiwillige lesen betagten Menschen gerne vor und ermöglichen dadurch den Blick in andere Welten.

Oltner Kindern geht es gut: Kinderhorte, Krippenplätze, Hausaufgabenhilfe, Basteln etc., Säuglinge werden auch zuhause von Babysittern mit absolviertem SRK-Kurs betreut.

Kaum eine Oltnerin oder ein Oltner, der noch nie vom «Ferienpass» gehört hat. Rund 600 Kindergarten- und Schulkinder der Region Olten besuchen während den letzten zwei Sommerferienwochen bis zu 15 verschiedene Kurse der Themenbereiche Sport, Tanzen, Kulinarisches, Museen, Natur, Tiere, Basteln etc. Zu guter Letzt: Haben auch Sie auch schon mal von den stimmigen Adventsfeiern gehört, die viele gute



Die Kinderbetreuung ist eine der Haupttätigkeiten des GFVO. Zurzeit betreibt der Verein in Olten drei Tagesstätten für Kinder.

weibliche Geister für Seniorinnen und Senioren gestalten?

Haben Sie sich schon mal gefragt, wer hinter diesen vielseitigen Aktivitäten steckt? Genau: All diese Dienstleistungen für Jung und Alt werden von fleissigen, uneigennützigen Frauen geleistet, die sich freiwillig engagieren.

Vor 75 Jahren, im September 1946, wurde der Gemeinnützige Frauenverein Olten als Sektion des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins gegründet. Schon damals wurden Oltner Frauen und Töchter gesucht, die tatkräftig anpackten. Noch während des 2. Weltkriegs waren «Ghüderfrauen» in der Stadt unterwegs, die fleissig Metall für die Industrie sammelten. Dieser Einsatz war der Grundstein für die Gründung des GFVOs. Schwerpunkt war und blieb bis heute die Kinderbetreuung. Horte an der Felsenstrasse und die Sonnegg, schliesslich der Kauf einer eigenen Liegenschaft an der Reiserstrasse und zwei weitere angemietete Lokalitäten ermöglichen, dass dem steigenden Bedarf an Krippenplätzen entgegengekommen werden kann. Es wird gemeinsam gekocht und gegessen, Hausaufgaben erledigt, es wird gebastelt und die Freizeit betreut und sinnvoll verbracht.

Weniger Zeit für Ehrenämter

Veränderte Lebensgewohnheiten sind auch am Gemeinnützigen Frauenverein Olten nicht spurlos vorbeigegangen. Heutzutage gehen im Gegensatz zu den

Nachkriegsjahren fast alle Frauen mindestens im Teilzeitpensum einer Arbeit ausser Haus nach. War es früher selbstverständlich, sich ehrenamtlich und gemeinnützig zu engagieren, so ist es heute schwieriger, Frauen dafür zu finden. Wer will schon ein Teil seiner Freizeit für gemeinnützige Arbeit «opfern»? Vermehrt melden sich frisch Pensionierte, die gewillt sind, ein Teil ihrer Zeit älteren Menschen zu widmen und ihnen ein paar unterhaltsame Stunden zu bescheren.

Die erfolgreiche Präsidentin, Doris Meister, und der engagierte Vorstand des GFVO freuen sich, falls Sie Zeit und Lust haben, sich in einem erwähnten Bereich freiwillig zu betätigen und damit helfen, die Tradition im Dienste der Mitmenschen fortzuführen.

Sibylle Scherer



Ortsplanungsrevision

Wohnraum und Ruhebänke

«Es hat in der Stadt zu wenig Bänkli zum Ausruhen, zum einfach Dasitzen, Beobachten, mit anderen Reden», findet Rainer Küng (im Bild mit Pfeife) Foto: Remo Fröhlicher



In der Echogruppe zur aktuellen Revision der Oltner Ortsplanung hat die IG aktives alter olten Anliegen eingebracht. Sie wies beim Thema Wohnen darauf hin, dass ältere Leute bezahlbaren, gut er-

schlossenen Wohnraum benötigen, der es ihnen erlaubt, ihr Eigenheim aufzugeben. Ältere wünschen sich nicht Alters-WGs, sondern Wohnsiedlungen mit einer gemeinsamen Einrichtung für Treffs.

Auch zum Thema Mobilität äusserte sich die IG; sie sagte in ihrer Vernehmlassung: «Die engen Verhältnisse und die mangelnde Infrastruktur für den Langsamverkehr führen dazu, dass sich Velofahrer und Fussgänger oft gegenseitig in die Quere kommen.» Weiter beanstandete die IG die schlechte Anbindung des Kantonsspitals ans Busnetz; der Weg zur Bushaltestelle sei sehr weit. Auch wünschen ältere Menschen, die zu Fuss in der Stadt unterwegs sind, beschattete Wege und viel mehr Ruhebänke.

Eugen Kiener

Hanni Hauri erinnert sich

Mein Weg zum Hörgerät

Hanni Hauri ist überzeugt von ihrer Entscheidung zum Tragen von Hörgeräten.

Seit vier Jahren vertraut Hanni Hauri auf die Hilfe von Hörgeräten. Im Gespräch mit Regina Keller berichtet sie, wie sie zu den Hörhilfen kam und wie sie sich damit angefreundet hat.

Schon vor Jahren, jedoch bereits in meinem Pensionsalter, sagte mein Sohn, dass ich nicht mehr gut höre. Ich selbst aber hatte diese Meinung nicht geteilt und war nach wie vor von meinem Hörvermögen überzeugt.

Deshalb hatte ich nichts unternommen. Fast zehn Jahre waren vergangen, bis ich endlich die Ansichten meines Sohnes bezüglich einer Hörminderung akzeptierte. Ich konnte plötzlich vieles nicht mehr deutlich genug hören. Auch die Predigten in der Kirche verstand ich nicht mehr. Zusehends hatte ich sogar oft nicht einmal mehr den Mut, andere Menschen um Wiederholung des Gesprochenen zu bitten. Nun wurde mir bewusst, dass ich mich nach und nach vom sozialen Leben ausgrenzen würde, wenn ich nichts dagegen unternehme.

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

Mutig in die Abklärungen

Zunächst hatte ich auch Angst vor den hohen Kosten, die ich als Witwe vielleicht nicht berappen könnte und ich wusste zudem überhaupt nicht, was als Erstes zu tun war. Also habe ich beim nächsten Besuch bei meiner Hausärztin mein Hörproblem angesprochen. Sie hat mich umgehend bei der HNO-Abteilung im Spital Olten angemeldet. Dort wurde ich zu einem ersten Test aufgerufen und siehe da, es wurde eine Mittel- bis Hochtonschwerhörigkeit resp. eine rund 50prozentige Höreinbusse festgestellt.

Beim zweiten Besuch im Spital wurde mir auf meine Fragen, was zu unternehmen sei, eine Liste der Oltnen Hörgeräte- und Akustik-Geschäfte überreicht. Der Arzt meinte, ich solle einfach einmal oben auf der Liste anfangen, mich dort für einen ersten Termin anmelden, bei unzufriedenem Ausgang jedoch die nächste auf der Liste verzeichnete Akustikstelle aufsuchen.

Zuversichtliche Ergebnisse

Ohne also detailliert auszuwählen, habe ich mich bei der ersten Stelle angemeldet, ein Termin wurde rasch vereinbart, mein Gehör erneut eingehend geprüft. Ich war sehr überrascht und zufrieden über die höfliche und freundliche Umgangsart des Akustikers, ebenso mit der kompetenten Beratung sowie auch mit den Produkte-Vorschlägen. Die ersten Probegehörgeräte bekam ich schon nach wenigen Tagen. Ich war schon lange Mitglied bei pro audito olten (pao). Deshalb wurde ich von Regula (Angestellte im Sekretariat der pao) während der Auswahlperiode einmal zum Akustiker begleitet.

Hemmungen, Vorbehalte oder pessimistische Gedanken für das Tragen von Hörgeräten hatte ich nie. An diese so wertvollen Hörhilfen hatte ich mich deshalb sehr rasch gewöhnt.

Sehr froh war ich auch, dass der Arzt im Spital sämtliche Anmeldungen bei der AHV um eine finanzielle Unterstützung selbst in Angriff genommen hat. Ich musste mich überhaupt nicht bemühen und bekam von der kantonalen Stelle der AHV einen positiven Bescheid über eine Kostenbeteiligung für die Beschaffung eines Hörgerätes. Für das zweite Ohr musste ich die Kosten für das Hörgerät selbst übernehmen (inzwischen leistet die AHV Beiträge für beide Ohren).



Erfüllte Hoffnungen

Im Jahr 2017 hatte ich den Kauf von Hörgeräten abgeschlossen. Seither bin ich überglücklich, dass ich wieder alles gut hören und verstehen kann. Zu Beginn hatte ich die Hörgeräte gezielt eingesetzt z. B. vor dem täglichen Einkauf, dann aber bis abends nicht mehr weggelegt. Seit langem aber trage ich meine Hörgeräte grundsätzlich jeden Tag von morgens bis abends.

Ich möchte die Hörgeräte nicht mehr missen, sie sind mir unschätzbare Begleiter geworden. Ich teile deshalb die Aussage der HNO-Ärzte, der Akustiker und von pro audito: «Wenn man schlecht sieht geht man sofort zum Augenarzt oder Optiker – Warum aber geht man

bei schlechtem Hören nicht umgehend zum Ohrenarzt oder Akustiker?» Aus meinen Erfahrungen kann ich heute allen wärmstens empfehlen, bereits bei ersten Höreinschränkungen fachliche Beratung zu suchen.

« Mensch ist die Welt laut ... »

Das war in der Oltnen Altstadt zu hören, als ein Mann mit seinen ersten Hörgeräten aus einer Akustiker-Beratung kam, um sich mit dem neuen Hörerlebnis auf den Heimweg zu machen.

Sofort handeln, wenn das Hörvermögen nachlässt

Die Zahlen sprechen für sich: Gegen 700'000 Menschen in der Schweiz unternehmen nichts, obschon sich bei ihnen Anzeichen von Hörminderungen bemerkbar machen. Schliesslich kommen sie um Jahre zu spät für eine rechtzeitige Hörgeräteversorgung. Das mangelnde Hörvermögen strengt sie immer mehr an, hat nachteilige Auswirkungen auf ihre soziale Integration und kann sogar das Risiko einer Demenzerkrankung erhöhen.

Frühzeitige Abklärungen sind wichtig

■ Machen Sie als erste Orientierung den Telefonhörcheck bei pro audito schweiz 0900 400 555 – Bei einem eingeschränkten Hörvermögen melden Sie sich bei einem Facharzt HNO – hier werden die Ohren untersucht und das Hörvermögen mittels Hörtest überprüft.

- Es empfiehlt sich grundsätzlich, frühzeitig Erkundigungen über die Möglichkeiten einer Kostenbeteiligung von IV, AHV und der Krankenkasse einzuholen, falls eine Hörhilfe nötig würde.
- Bei einem Hörverlust vor dem Rentenalter wird ein Beitrag für beide Hörgeräte durch die IV bezahlt.
- Ab dem Rentenalter werden Beiträge durch die AHV neu ebenfalls an beide Hörgeräte geleistet.
- Für einen Zuschuss durch IV oder AHV ist eine Expertise eines anerkannten HNO-Arztes unerlässlich.

pro audito olten hilft mit Rat und Tat

Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Hörgeräte-Auswahl. pro audito olten (Tel. 062 213 88 44, vormittags) steht Ihnen kostenlos zur Seite und begleitet Sie auf Wunsch auch zum Akustiker.

Text und Bild: Regina Keller

Umfrage am Oltner Wochenmarkt

Möchten Sie wieder reisen können?

Fehlt Ihnen jetzt in der Zeit der Einschränkungen wegen Corona das Reisen? Wohin werden Sie fahren, wenn Reisen wieder möglich wird? Diese beiden Fragen stellte das Team des Magazins aktives alter olten an einem Donnerstag Mitte März einigen Besucherinnen und Besuchern des Gemüsemarktes in der Kirchgasse. Die Antworten der befragten Seniorinnen und Senioren fielen ganz unterschiedlich aus.

Jürg Elsenberger, Trimbach



Gerne wäre ich mit meiner Frau, die noch als Lehrerin arbeitet, in den Frühlingsferien nach Italien gefahren. Dort hätten wir die ersten warmen Tage am Meer genossen, uns ein bisschen umgesehen und fein gegessen. Ich hoffe schon sehr, dass es im Sommer möglich sein wird, eine grössere Tour mit ÖV und Rad zu unternehmen, am liebsten im Raum Italien, Slowenien, Österreich.

Marilen u. Heinz Leuenberger, Olten

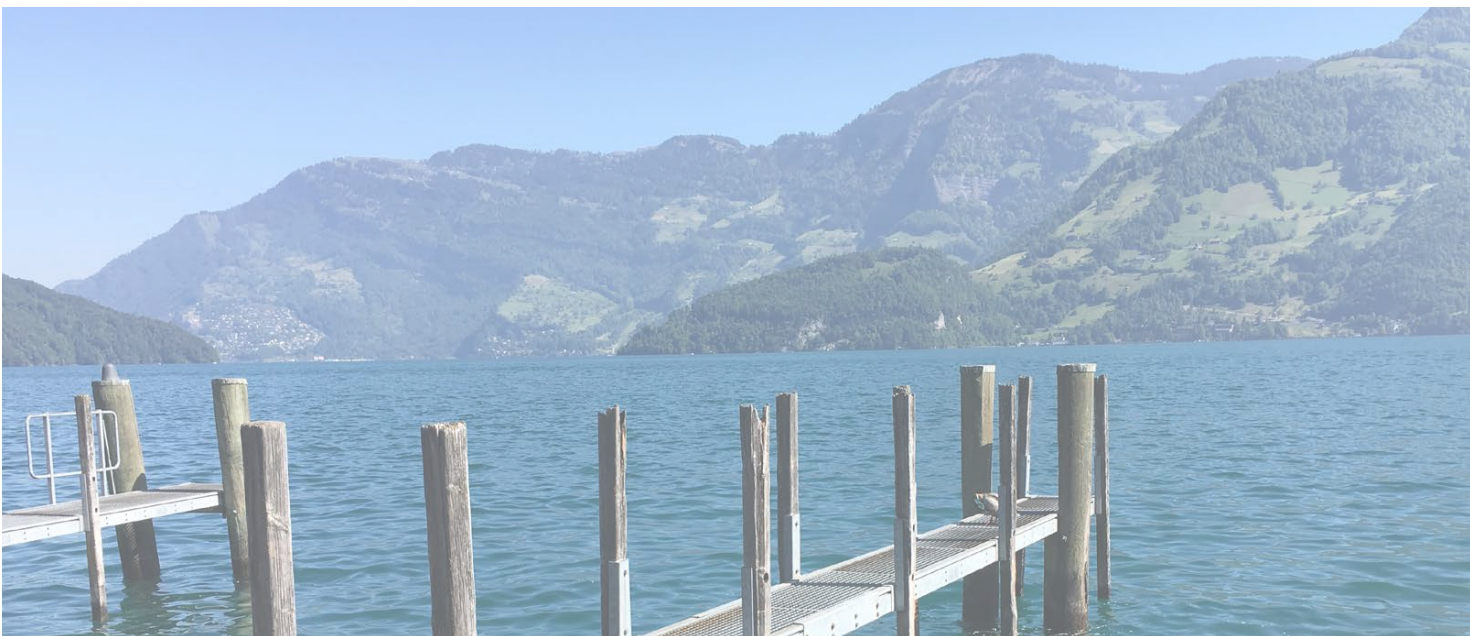


Grössere Reisen unternehmen wir nicht mehr. Aber wir schätzen es, wenn wir wieder unsere Ausflüge an die vielen schönen, zum Teil wenig bekannten Orte in der Schweiz aufnehmen können. Reisen ist für uns immer auch verbunden mit Wandern, das kann in der Innerschweiz – speziell im Zugerland – sein, oder sonst wo in unserem Land.

Eveline Schärli, Kappel



Die Einschränkungen wegen der Pandemie sind für mich kein grosses Problem. Ich bin meist mit dem Velo – vorläufig noch ohne Unterstützung eines Motors – unterwegs. Das Velo gibt mir ein Freiheitsgefühl. Mein Aktionskreis führt mich in die weitere Umgebung, zum Beispiel nach Solothurn. Grosse Reisen ins Ausland unternehme ich kaum je.



Kurt Bielser, Olten



Ich vermisse die Freiheit des Reisens, den Ortswechsel, das Kennenlernen anderer Gegenden und von fremden Leuten. Gerne bin ich mit meiner Frau und Bekannten per Camper im europäischen Ausland unterwegs. Für den bevorstehenden Sommer haben wir noch nichts vorbesprochen. Sobald es wieder möglich sein wird, werden wir eine drei- bis fünfwöchige Tour ins Auge fassen.

Gertrud Geiser, Starrkirch



Mein Mann und ich möchten unbedingt wieder reisen können; das Dach droht einem ja auf den Kopf zu fallen. Zwar begeben wir uns auch in der jetzigen Corona-Zeit auf kurze, zwei- oder dreitägige Reisen. Aber eine grosse Reise nach Kuba mussten wir leider absagen. Ein Ziel, das ich noch einmal besuchen möchte, ist Sylt, die deutsche Insel in der Nordsee.

Marianne von Arx, Winznau



Mein Mann ist nicht mehr so gut «zwäg», dass wir noch auf Reisen gehen könnten wie früher. Mit unserem Bauernbetrieb war das sowieso jeweils nur im Winter möglich. Dann gingen wir ab und zu auf organisierte Reisen in fremde Länder, wo es im Januar und Februar warm ist. So lernten wir die Landwirtschaft in afrikanischen Ländern oder auf Kuba kennen.

Magdalena Michel, Olten



Wenn es wieder möglich sein wird, werde ich erneut auf Reisen gehen, am liebsten nach Asien. Schon als Kind faszinierte mich Indien. Ich war oft dort und habe als Freiwillige in Projekten von Mutter Teresa mitgeholfen. Meine Bernhardinerhündin Heika ist während meiner Abwesenheit jeweils im Tierheim; wenn ich wieder da bin, ist unser Verhältnis sofort wieder wie eh und je.

Fritz Buchmüller, Olten



Viele Jahre verbrachte ich Ferien in der Südschweiz, im Puschlav oder in der Leventina. Das ist jetzt nicht mehr so angesagt. Eher vermisse ich die Treffen im Kreis meiner Verwandten und Bekannten, die vorwiegend in der Region Burgdorf zu Hause sind. Mit Jahrgang 1937 sind wir nicht mehr bei den Jüngsten; jedes Mal, wenn wir zusammenkommen, sind wir weniger.

*Text: Eugen Kiener
Fotos: Remo Fröhlicher*





RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

BEISPIEL:

50–64 jährig, **Privat** im Einbettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 160.– /Monat**

BEISPIEL:

50–64 jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 80.– /Monat**

Zudem überzeugen auch unsere Zusatzleistungen wie z.B. Beiträge an Dentalhygiene, Fusspflege, Übernahme der Impfkosten usw.

Wir beraten Sie gerne!

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



YouCinema
Anno 1927

*Das Geheimrezept
von Cineor*

Einen packenden
Film für Junggebliebene

+

Eine Prise Nostalgie

+



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, 04. Mai 2021	Di, 02. November 2021
Di, 01. Juni 2021	Di, 07. Dezember 2021
Di, 07. September 2021	
Di, 05. Oktober 2021	

**JEWELS 14.00 UHR · KINOKONI · AARAUERSTRASSE 51, OLTEN
RESERVATION TEL. 0900 24 63 62 (90 RP./ANRUF AB FESTNETZ)**

**KINO
KONI**
FILM | FOOD | LOUNGE

BÄCKEREI
KONDITIONEREI
CAFE
Felber

Robert von Arx, seit 10 Jahren pensioniert

«Wir haben die neuen Freiheiten genossen»

Röbi von Arx
beim Schneiden
seiner Hausrebe



Wer 75 wird, hat mindestens zehn Jahre Pension hinter sich. Zeit für einen Rückblick. Das Magazin aktives alter olten erkundigte sich bei Robert von Arx nach seiner Zwischenbilanz.

Im Rückblick auf zehn Jahre Pension erinnert sich Robert von Arx, dass er eineinhalb Jahre vor Erreichen der Altersgrenze in Pension gehen musste, und dass er dann sofort Reisepläne mit seiner Frau Lisbeth realisieren konnte. Sie seien neugierige Menschen, wollten erfahren, wie andere Leute leben, wie das Leben in fremden Ländern funktioniere. Deshalb haben sie in den letzten zehn Jahren auf verschiedenen Kontinenten Länder im Wohnmobil bereist, sie haben dabei die eigenen Grenzen kennen und akzeptieren gelernt. Beim Reisen lerne man verzichten, sagt Robert, man werde dankbar.

Wo Grauhaarige noch respektiert werden

Sie haben kurze Zeit in China gelebt, dort sei der Grauhaarige noch eine Respektsperson, etwa so, wie es bei uns früher war. In der Schweiz erlebe er die Leute immer egoistischer, das habe extrem zugenommen, gibt er zu bedenken. Und dass die älteren Leute mehr Platz bräuchten, gehe in Olten ganz vergessen. Der

gemischte Verkehr auf der Alten Holzbrücke sei schrecklich und nur ein Beispiel.

«Im Alter von 65 Jahren waren wir bei guter Gesundheit», erzählt Robert. «Wir haben das gemacht, was wir vorher nicht konnten und haben die neuen Freiheiten genossen. Aber es kommt immer auch ein wenig anders, als man denkt. Eltern, Freunde und Verwandte sind krank geworden, alle zwei drei Jahre sind von aussen Ereignisse gekommen, die uns vom Reisen abhielten. Aber auch eigene gesundheitliche Rückschläge haben wir verkraftet und unsere Reisepläne anpassen müssen.»

Er habe in einer sozial grosszügigen Firma gearbeitet, das habe ihm die finanzielle Planung der Pension erleichtert. Man müsse sich so früh wie möglich mit den Fragen der Altersvorsorge beschäftigen und bedenken, dass es auch in finanzieller Hinsicht anders kommen könne als geplant. Jeder müsse für sich entscheiden, wie er die Altersvorsorge gestalte und die grossen Entscheidungen immer wieder überprüfen.

Laufen, Lernen, Lieben, Lachen

Angesprochen auf die vier L, die uns gut und glücklich altern lassen, meint Röbi, «Laufen» habe für ihn eine bewusstere Bedeutung erhalten, seit wir eingesperrt seien. Er geht nun täglich auf seinen Waldspaziergang. «Lernen» sei ein lebenslanges Thema gewesen, als neugieriger Mensch habe er sich stets mit Veränderungen und neuen Aufgaben beschäftigt, er habe versucht, sie in sein Leben zu integrieren. Die Pandemie habe unsere Umgebung verändert und er versuche, sich anzupassen und nicht frustriert zu sein. Veränderung sei in seinem Leben eine Konstante geblieben.

«Lieben» sei nicht mehr von der Euphorie eines 20-Jährigen geprägt, aber er schätze die Konstanz, das ernsthafte und vertiefte sich kümmern in den familiären Beziehungen. Und er sei dankbar für die Situation, in der er sich befinde. «Lachen» kann er bei hintergründigem Humor. Er sei kein Lautlacher, aber spontane und gute Reaktionen erheitern ihn sehr. Ausserdem sei er gut informiert, verfolge das politische Geschehen und debattiere gerne, er sei neugierig auf andere Ansichten und Meinungen.

Text: Martin Rieder

Foto: Remo Fröhlicher

1946 geboren

Robert von Arx ist im Bifangquartier in Olten aufgewachsen. Er arbeitete in der Spezialitätenchemie und ist seit 2010 pensioniert. Robert heiratete Lisbeth von Känel. Die beiden haben einen Sohn und eine Tochter.

Gedanken eines bekannten Oltner Gesichts zur bevorstehenden Pensionierung **Baerfuss steigt aus**



Rolf Baerfuss hat sich nach kurzer Bedenkzeit entschlossen, mit dem Magazin aktives alter olten ein Gespräch über seine baldige Pensionierung zu führen.

Wenn alles glatt geht, er seine Ferien und Überzeiten einziehen kann, dann ist Ende Juni definitiv Schluss. Am liebsten möchte Rolf Baerfuss dann gleich in die Ferien verreisen, mal für einen ganzen Monat nach Süditalien, nach Kampanien, wie schon die Jahre zuvor. Dort mietet er jeweils ein Ferienhaus bei Scario, an der südlichen Cilentoküste. So es die Pandemie zulassen wird.

Rolf Baerfuss ist Gruppenleiter des achtköpfigen Reinigungsteams, welches sich um die Sauberkeit der Stadt Olten kümmert. Seit 39 Jahren arbeitet er im städtischen Werkhof. Die ersten Jahre war er mitverantwortlich für die Strassensignierung, danach konnte er zum Fahrer einer der beiden kleinen Putzmaschinen wechseln. Als Gruppenchef lenkt er nun seit langer Zeit die grosse Putzmaschine durch Oltens Strassen. Für diese Maschine ist er voll verantwort-

lich, so macht er nach 500 Stunden Arbeitseinsatz den kleinen, nach 1000 Stunden einen umfänglichen, rund zwei Tage dauernden Service, schon bald zum letzten Mal.

Tour d'Olten in der Putzmaschine
Innerhalb von zwei Wochen wird die ganze Stadt, jede Strasse, jeder Weg, mit dieser Maschine gereinigt. Täglich, auch an den Wochenenden, fahren die Mitarbeitenden mit fünf kleinen Wägelchen durch die Quartiere, reinigen WCs, leeren Abfalleimer, kehren zum Teil zusätzlich und eigenhändig mit grossen Besen den Unrat von Strassen, Plätzen und Trottoirs.

«Littering ist leider nach wie vor ein grosses Problem. Wir machen die Verursacher, so wir welche sehen, bestimmt aber freundlich darauf aufmerksam, leider mit geringem Erfolg.» Dies die Antwort auf die Frage, ob und wenn ja, was ihn bei

Bis am 6. Juli, seinem 65. Geburtstag, arbeitet Rolf Baerfuss noch im Werkhof der Stadt Olten.

seiner Arbeit ärgere. «Aber im Prinzip ist der Kontakt zur Bevölkerung gut. Wenn es möglich ist, winke ich den einen und anderen Passanten sogar zu, was sehr geschätzt wird. Und ab und zu gibt es Personen, die als Wertschätzung unserer Arbeit ein Trinkgeld überreichen. Stänkerer gibt es immer, vor allem wegen der Laub- und Schneeräumung.» Da heisse es dann schnell mal, man bezahle schliesslich Steuern und damit den Lohn der städtischen Angestellten.

Rolf Baerfuss scheinen diese Äusserungen nicht aus der Fassung zu bringen. Überhaupt, er sieht seiner Pensionierung gelassen entgegen. Nein, eine Vorbereitung, Kurse oder Hilfestellungen für die zukünftigen Pensionierten bietet die Arbeitgeberin, die Stadt Olten nicht an. Da sind sich alle selbst überlassen, müssen sich arrangieren und überlegen, wie dieser grosse Schritt am besten bewältigt wird. Wohl nicht alle, die in Pension gehen, schaffen dies problemlos. Schliesslich gibt es eine finanzielle Einbusse, der tägliche Kontakt zu den Arbeitskameraden bricht abrupt weg, die Bewältigung des neuen Alltags ist eine nicht zu unterschätzende, neue Herausforderung.

Zweite Heimat Eishockeystadion

Rolf Baerfuss hat keinen Grund, sich Sorgen darum zu machen. Er ist nach wie vor Feuer und Flamme für den EHCO, der seine zweite Heimat ist. Er amtet ab und zu als Platzchef, sonst als Funktionär bei der Eingangskontrolle. Seine Frau ist Punktrichterin, Eishockey und der Sportverein sind ihm sehr wichtig.

Am Morgen länger liegen bleiben, keinen Pikettdienst mehr leisten zu müssen, auch keinen Wo-

chenendeinsatz mehr, darauf freut sich der aufgestellte Werkhofmitarbeiter sehr. Nach wie vor werde er am Morgen die beiden Hunde ausführen, schliesslich arbeite seine Frau ja auch noch ein, zwei Jahre länger, als Sakristanin, in Wangen bei Olten, wo Baerfuss wohnt, von wo er täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Ja, er könne sich auch vorstellen, dass er mit den beiden Grosskindern hin und wieder etwas unternehmen werde. Hauptsache, er bleibe gesund.

Viele unfallfreie Jahre in einem tollen Team

Dankbar ist Baerfuss auch dafür, dass er in all den Jahren nie in einen Unfall verwickelt war. Zum Glück sei es bei zwei, drei kleinen Blechschäden geblieben und er hoffe sehr, dass ihm auch in den verbleibenden Wochen nichts Gravierendes passiere. Es sei manchmal sehr schwierig auf der Strasse, vor allem, wenn sich Kinder hinter dem grossen Putzwagen bewegen, ihm nachrennen. Da steige er schon mal aus und erkläre den Kleinen, wie gefährlich ihr Verhalten sei.

Zum Abschied wird Rolf Baerfuss seine Arbeitskameraden zu einem kleinen Festchen laden, ein Sandwich, Kaffee und Kuchen, er weiss es noch nicht. Nach so langer Zeit einfach den Schlüssel abzugeben und nach Hause zu gehen, das sei nicht seine Art. Schliesslich hät-

te er all die Jahre in einem tollen Team und unter einem sehr korrekten Chef gearbeitet. Er möchte einen klaren Schlussstrich unter sein Arbeitsleben setzen, sagen: «Jetzt geht mich der Werkhof nichts mehr an.» Sagt's, steigt in die grosse Putzmaschine und saust winkend davon.

*Text: Sibylle Scherer
Foto: Remo Fröhlicher*



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 2021



THOMAS MÜLLER
Inhaber/CEO

ALBAN AVDYLI
Stv. CEO



**MEHR
ALS EINE
DRUCKEREI**

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





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

MEIER +CO



Treppenslifte

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



FOKUS - PLUS

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



Rathskeller Olten

Alt-schweizerische 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



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 20



■ Es gab tatsächlich Oltner Bundesräte, lange ist das her. Weiss jemand, wie viele Bundesräte in Olten aufwuchsen?

1



■ Ende März schloss diese Traditionsmetzgerei für immer ihre Türe. Früher hiess sie Metzgerei Haller. Wer kennt den Namen der letzten Metzgerei in Olten?

2



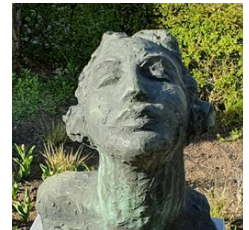
■ Um welches Schulhaus handelt es sich hier?

3



■ Wo befand sich dieses Geschäft?

4



■ Welche Person wird durch diese Skulptur geehrt?

5

Fotoalbum

Zweimal Heimat

Im Juni 1953 feierte die Stadtmusik Olten die Einweihung ihrer neuen Uniform. Eingeladen zum Festzug war auch die Harmoniemusikgesellschaft Fülenbach (hier im Bild auf der Oltner Bahnhofbrücke). Dieses Bild aus einem Fotoalbum meiner Eltern bedeutet für mich in zweifacher Hinsicht Heimat: Einmal, weil

ich mich längst als Oltner fühle und die Bahnhofbrücke mehrmals pro Woche überquere. Andererseits, weil ich meine Jugend in Fülenbach verbrachte und viele der abgebildeten Musikanten kannte. Fast als Einzige der Mitmarschierenden leben noch meine Eltern. Mutter Lucie ist vorne als Ehrendame zu sehen. In der zweiten Reihe, unmittelbar links von ihr, läuft mein Vater als Hornist. Die beiden heirateten im Jahr darauf und bezogen am Munzingerplatz in Olten ihre erste Wohnung.

ich mich längst als Oltner fühle und die Bahnhofbrücke mehrmals pro Woche überquere. Andererseits, weil ich meine Jugend in Fülenbach verbrachte und viele der abgebildeten Musikanten kannte. Fast als Einzige der Mitmarschierenden leben noch meine Eltern. Mutter Lucie ist vorne als Ehrendame zu sehen. In der zweiten Reihe, unmittelbar links von ihr, läuft mein Vater als Hornist. Die beiden heirateten im Jahr darauf und bezogen am Munzingerplatz in Olten ihre erste Wohnung.

Eugen Kiener



Sicher auf dem E-Bike unterwegs Plötzlich auf zwei schnellen Rädern



Pro Velo veranstaltet Kurse wie «Sicheres Terrain» oder «Erste Ausfahrten» für alle, die sich neu aufs E-Bike wagen, auch in Olten. Links: www.pro-velo.ch oder www.proveloolten.ch. (Foto: Pro Velo)

Die Radsaison hat längst begonnen. Der Erfolg der Elektrovelos ist ungebrochen. Wer auf die Motor unterstützten Zweiräder umsteigt, sollte sich darauf gut vorbereiten. Ratgeber und Kurse helfen beim Einstieg ins elektrische Abenteuer.

In den letzten Jahren ist es immer wieder vorgekommen: Ältere Personen, die Jahrzehnte lang ausschliesslich hinter Autoscheiben zu erkennen waren, kreuzten plötzlich auf einem Zweirad auf. Schön, dachte man, dass sie sich nun auch vermehrt an der frischen Luft bewegen. Doch festzustellen ist ebenso, dass manchen der Neueinsteiger



Herzstiftung Olten
engagiert | vielseitig

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

E-Bike-Herztouren Olten

E-Bike-Herztouren in der Region Olten,
mit Pro Senectute und der Herzstiftung Olten.

Zwei Nachmittage im Monat fahren wir gemeinsam auf verkehrsarmen Wegen in die Natur. Steigen Sie mit uns auf's E-Bike und trainieren Sie sanft Ihr Herz- und Kreislaufsystem. Auch geeignet bei Rekonvaleszenz oder als Wiedereinstieg.

Verlangen Sie unser Outdoorprogramm 2021 oder unter www.so.prosenectute.ch finden Sie alle unsere Angebote im Freien.

Pro Senectute Kanton Solothurn
Fachstelle für Altersfragen Olten–Gösgen
Jurastrasse 20
4600 Olten
Tel. 062 287 10 20 www.so.prosenectute.ch

Lösungen zu den Frage-Zeichen von Seite 21

1. Antwort: Zwei Bundesräte

Martin J. Munzinger (1791–1855)

Bernhard Hammer (1822–1907)

Nachdem anno 1848 mit Josef Munzinger bereits ein erster Oltnener Bürger als Vertreter des Kantons Solothurn in den Bundesrat gewählt worden war, wurde diese Ehre 1875 auch Johann Bernhard Hammer, dem Sohn des Oltnener Mondwirtes, zuteil.

2. Tinner Metzg Olten

3. Hübeli-Schulhaus

Das Hübeli-Schulhaus wurde von 1868 bis 1871 als erstes eigentliches städtisches Schulgebäude nach Plänen von J. Kälin errichtet. Während des deutsch-französischen Krieges diente es als Sitz des Generalhauptquartiers unter General Herzog.

**4. Messerschmiede Jean Gisi, später Urs Gisi,
an der Zielempgasse**

5. Frau Dr. med. Maria Felchlin

(* 18. Juni 1899 in Olten; † 12. November 1987)

Nach der Matura an der Kantonsschule Aarau studierte Felchlin Medizin an den Universitäten Zürich und Kiel. Sie wurde 1926 beim Augenarzt Alfred Vogt in Zürich promoviert. Ab 1929 praktizierte sie als Ärztin in Olten. Während des Zweiten Weltkrieges diente Felchlin als Sanitätsoberleutnant bei den Luftschutztruppen. Als Mitglied der FdP setzte sie sich für die Einführung des Frauenstimmrechts ein. Sie war in zahlreichen Organisationen tätig, so als Präsidentin in der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft Frau und Demokratie. 1964 gründete sie die Dr.-Ida-Somazzi-Stiftung für Frauenförderung und stiftete den Ida-Somazzi-Preis.

oder Wiedereinsteigerinnen die Routine im Veloalltag fehlt. Als sie vor Jahrzehnten in der Schulzeit die Veloprüfung abgelegt hatten, gab es noch keine Kreisel, Ampeln waren seltener, die Lastwagen kürzer, der Verkehr weniger hektisch.

Zweiräder werden leicht übersehen

Wichtig ist für alle, die aufs Elektro-rad aufsteigen wollen, dass sie sich zuvor informieren. Denn mit der Zunahme von Fahrzeugen aus dieser Kategorie, stieg auch die Anzahl der Unfälle. Velofahrerinnen oder der Velofahrer werden leicht übersehen, besonders häufig im Kreisel. Die Geschwindigkeit von E-Bikes wird von anderen Fahrzeugen oft unterschätzt.

Doch wer sich Zeit für eine gute Vorbereitung nimmt, darf sich auf das E-Bike-Abenteuer freuen. Zur

optimalen Vorbereitung zählen die Beratung bei der Anschaffung von Rad und Ausrüstung, die Auseinandersetzung mit den Verkehrsregeln sowie der Besuch eines Fahrkurses.

Wir leben in einer sehr mobilen Gesellschaft. Alle sind oft und gerne unterwegs, auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen, in der Freizeit. Das wird auch nach der Corona-Zeit wieder so sein. Doch der Strassenraum ist begrenzt, dessen Nutzung und Aufteilung seit Jahrzehnten ein Politikum. Das Aufkommen neuer Verkehrsmittel sorgt für Unruhe bei denjenigen, die mit den etablierten herumfahren.

Eugen Kiener

Die E-Bike-Herztouren führen über wenig befahrene Strassen; wie hier bei Fulenbach. (Bild: Pro Senectute)

In Kürze

E-Bikes sind beliebt: sie kombinieren Fahrspass und -komfort mit lockerem Fitnessprogramm. Sie erweitern den Radius, auch grössere Steigungen werden für alle velotauglich. Hier ein paar Tipps:

Vor dem Start

- Beim Kauf: passende Tretunterstützung wählen und Anschaffung von ABS prüfen
- Die aktuellen Verkehrsregeln studieren
- Fahrkurs besuchen

Auf der Fahrt

- Defensiv und vorausschauend fahren
- Tempo dem Können anpassen
- Radwege benutzen
- Längeren Bremsweg einrechnen
- Sich sichtbar machen: Leuchtweste tragen, Licht einschalten
- Velohelm tragen



Eine Flut von Ratgebern

E-Bikes erhalten in letzter Zeit viel Aufmerksamkeit. Velolobby, Strassenverkehrsverbände, Präventionsorganisationen: alle halten sie in gedruckten Broschüren und auf Internetportalen wertvolle Informationen für die neuen Radlerinnen und Radler bereit. Hier ein (nicht vollständiger) Überblick:

■ «E-Bikes – Mit Sicherheit leichter ans Ziel» heisst eine achtseitige Broschüre der Beratungsstelle bfu mit Präventionstipps. Diese kann unter www.bfu.ch heruntergeladen oder über Telefon: 031 390 22 22 bestellt werden. – Zum Thema E-Bikes gibt es bei der bfu weitere Unterlagen, die sich für Sicherheitsbeauftragte von

Gemeinden, Schulen, Unternehmen usw. eignen.

■ «E-Bike; die neue Art des Radfahrens» heisst eine Broschüre des TCS. Sie gibt wertvolle Tipps von der Wahl des Velos über die Ausstattung bis zum Verhalten im Strassenverkehr. Sie kann heruntergeladen werden unter www.tcs.ch oder bestellt werden über Telefon: 0844 888 111.

■ «Sicherheit beginnt beim Kauf» heisst der Titel des 24-seitigen E-Bike-Leitfadens des Verkehrsclubs. Er beschäftigt sich, wie der Titel sagt im ersten Teil mit der Anschaffung des geeigneten Rades. Im zweiten Teil geht es schwergewichtig darum, was E-Bike-Fahrerinnen und

-Fahrer zur eigenen Sicherheit im Strassenverkehr beitragen können. Der Leitfaden ist erhältlich bei www.verkehrsclub.ch oder über Telefon: 031 328 58 58.

■ «Bleiben Sie Routinier» heisst eine Broschüre der Dachorganisation Routinier 70plus, die hauptsächlich auf das Fahren im Auto ausgerichtet ist; doch die Tipps, welche Lenkerinnen und Lenkern am Steuerad erteilt werden, gelten eigentlich für alle, die sich auf der Strasse bewegen. Die 32-seitige A5-Broschüre lässt sich herunterladen unter: www.routinier70plus.ch oder bestellen über Telefon: 031 328 31 33.

Daten und Anlässe entnehmen Sie bitte der Tagespresse (coronabedingt)

Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

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

Mittagsclub pro audito region olten

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

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, www.cultibo.ch

Kunst zum Zmittag

Das Kunstmuseum Olten lädt 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

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, Vorträgen, Theater etc. Auskunft und Anmeldung: Ruth Dätwyler, 062 296 35 76, ruth.daetwyler@ref-olten.ch

aktiv 66+ Wandergruppe

Wir treffen uns jeden Monat für Wanderungen in der Region. Auskunft: Willy Guthertz 062 212 23 31, Walter Schmidiger 062 296 44 81

Angebote der Pro Senectute Olten-Gösgen

Auskunft, Anmeldung und Unterlagen bei Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten.

Pro Senectute Wandergruppen

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

E-Bike Herztouren Olten

Wir treffen uns von April – Oktober, jeden 2. Donnerstagnachmittag. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Touren.

Tanzen in Gruppen – zu internationaler Musik

Mittwoch, 14 – 15.30 Uhr oder Donnerstag, 14.30 – 16 Uhr im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten, neu mit Sportcoupons.

Café Balance – für körperliche Stabilität und Flexibilität

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

Hatha Yoga – Konzentration und Entspannung

Jeweils Donnerstag, 14 – 15 Uhr, Kursraum QiArt, Jurastrasse 17, Olten.

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.

Seniorentanz – mit Livemusik

Auskunft und Information:
Pro Senectute Solothurn, 032 626 59 79,
www.so.prosenectute.ch, www.tanzkalender.ch

**WENN
IHRE ENERGIEBILANZ
ERFREULICH IST**

...
DANN HABEN WIR SIE GUT BERATEN.



a.en
Aare Energie AG

Strom. Gas.
Wärme. Wasser.

www.aen.ch

Dienstleistungen und Angebote

Pro Senectute Olten-Gösigen
Fachstelle für Altersfragen
www.so.prosenectute.ch,
 062 287 10 20,
 E-Mail: olten@so.prosenectute.ch

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen
- **Sozialberatung:** Finanzhilfe für Senioren, Administrativdienst, DOCUPASS, Beratung in Demenzfragen
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Wasserfitness, E-Bike Herztouren, Wandergruppen, Englisch, Französisch, Spanisch, Hatha Yoga, Qi Gong, Café Balance
- **Online im Alltag:** Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Singen, Kulturkreis
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv-Haushilfedienst, administrative Begleitung, Senioren für Senioren (als Ergänzung zu Spitex-Leistungen)
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Senioren in Klassenzimmern

Newsletter, Gratisbroschüren, Fachvorträge, Kursprogramm

Cineor, www.youcinema.ch
 Jeden ersten Mittwoch im Kino PALACE, Bifang Olten: interessanter Film mit Kaffee und Kuchen

Computeria Olten, www.computeria-olten.ch
 An Computern interessierte Menschen ab 50 treffen sich monatlich 14 – 17 Uhr in der Senevita Residenz Bornblick

Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn, www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn, 078 410 97 68

Entlastung für betreuende Angehörige, individuelle und persönliche Betreuung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.

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-aktiv sein 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@pro-audio-olten.ch

Verein für Menschen mit Hörproblemen: Verständigungskurs, Einführung für neue Hörgeräte, Mittagclub, 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).

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

Treffpunkt Weingarten, www.weingarten-olten.ch, 062 205 13 00

Tages- und Nachtbetreuung im Alters- und Pflegeheim Weingarten

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-Gösigen,
 Jurastrasse 20, 4600 Olten
 Telefon 062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Redaktion

Eugen Kiener, Präsident
 Claudia Graf, Fokus-plus
 Susanne Hunziker,
 Pro Senectute Kanton Solothurn
 Regina Keller-Ganter,
 pro audito region olten
 Susanne Liniger
 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

APH St. Martin	062 205 52 52	www.altersheim-st-martin.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
Alzheimervereinigung	062 212 00 80	www.alz.ch/so
Cineor	062 788 50 00	www.youcinema.ch
Computeria	062 212 56 39	www.computeria-olten.ch
Entlastungsdienst Schweiz	058 680 21 50	www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn
Fokus-plus	062 212 77 20	www.fokus-plus.ch
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 653 19 62	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 Bornblick	062 311 00 00	www.senevita.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