

aktives alter o lten



Eine Portion Heimalltag	4
Das Leben im Heim finanzieren	8
Präzise Würfe im Park	12
Ein Blick in die Akutgeriatrie	16
Die Tagesstätte entlastet Angehörige	19



Das Kinovergnügen für Junggebliebene

Der Kinonachmittag für das reife Publikum im KINOKONI Olten, einmal im Monat. Zu ausgewählten Filmen gibt es in der Pause Kaffee und Kuchen (im Eintrittspreis inbegriffen).



Nächste Cineor-Termine:

Dienstag 03. Dezember 2024

Dienstag 07. Januar 2025

Dienstag 04. Februar 2025

Dienstag 04. März 2025

Dienstag 01. April 2025

Dienstag 06. Mai 2025

Dienstag 03. Juni 2025

KINOKONI · AARAUERSTRASSE 51 · OLTEN

JEWELLS 14:00 UHR

TICKETS UNTER: WWW.KINOKONI.CH

Einladung

Besuchen Sie das neue Tertianum Usego-Park

Wohnangebot:

- + 24 x 2,5-Zimmer-Wohnungen mit 24-Std. Notrufsystem
- + 60 x Einzel-Pflegezimmer

Pflegeleistungen:

- + Langzeitpflege
- + Kurzzeit- und Entlastungspflege
- + Palliative Pflege im letzten Lebensabschnitt
- + Hausinterne Spitex

Jeden Dienstag von 14.00 – 15.00 Uhr Besichtigung der Wohnungen und Pflegezimmer ohne Anmeldung mit Kaffee und Kuchen. Oder vereinbaren Sie einen individuellen Besichtigungstermin.

Tertianum Usego-Park
Solithurnerstrasse 221 • 4600 Olten
Tel. 062 545 70 70
usegopark@tertianum.ch
usegopark.tertianum.ch

TERTIANUM

Jetzt letzte Einheiten sichern



Editorial

Alte und neue Rollen

«Nicht alles anfassen!» Als Kind hörte ich diese Ermahnung der Eltern oft. Daran erinnere ich mich, wenn ich mit meiner inzwischen 92-jährigen Mutter unterwegs bin. Muss sie den Rollator wegen Stufen stehen lassen, biete ich ihr den Arm als Stütze an. Mit der freien Hand fasst sie nach jedem Handlauf, jedem Pfosten, nach allem, was Halt verspricht. «Nicht alles anfassen», denke ich in meiner alten Rolle als Sohn. «Gut, dass sie noch auf den eigenen Füßen gehen kann», denke ich in der neuen Rolle als Helfer.

In den letzten Monaten vertrat ich die IG aktives alter in der Echogruppe zur städtischen Ortsplanung. Da sah ich mich ebenfalls in einem Rollenkonflikt. Ich selbst bin Radfahrer, besitze seit Jahren kein eigenes Auto mehr. Doch in der Echogruppe zur Ortsplanung waren die Velofahrer sehr gut vertreten. So konnte ich mich auf die Anliegen der älteren Bevölkerung konzen-

trieren. Dabei musste auch ich ab und zu ein Wort zu Gunsten des Autos einlegen.

Wer nicht mehr so «gängig» ist, braucht gelegentlich einen Fahrdienst. So war ich in den letzten Jahren ab und zu als Chauffeur mit meinen betagten Eltern unterwegs. Dabei stellten sich uns vielerorts Hindernisse in den Weg. Etwa wenn es bei der Praxis des Hausarztes keine Zufahrtsmöglichkeit gibt. Oder wenn der Lift zu den Räumen des Notfallzahnarztes für den Rollstuhl zu schmal ist. Schwierigkeiten bereitet auch die kurze Parkzeit vor dem Eingang des weitläufigen Kantonsspitals.

Überall, wo Gesundheitsdienstleistungen angeboten werden, müssen ältere Menschen leichten Zugang finden; nicht nur die Patientinnen und Patienten, sondern auch deren Begleiter, denn diese sind oft weder jung noch top fit.

Eugen Kiener

Seniorinnen und Senioren diskutierten Leitbild

Angebote sollen alle Alten erreichen

Erhält Olten in naher Zukunft einen Seniorenrat und eine Stelle, welche die Angebote für die ältere Bevölkerung koordiniert? Solche Fragen standen zur Diskussion, als sich Ende August in der Schützi über 50 Personen trafen, um Schwerpunkte eines neuen städtischen Altersleitbildes zu diskutieren. Das überarbeitete Leitbild wird demnächst vom Oltner Stadtrat verabschiedet.

Stadtpräsident Thomas Marbet und Stadtrat Raphael Schär-Sommer begrüßten in der Schützi viele Interessierte. In Gruppen diskutierten diese sechs Themenkreise. Dabei resultierten zum Teil kontroverse Forderungen. So wünschten manche mehr Unterstützung für Ältere beim Umgang mit digitalen Medien und Hilfsmitteln; andere meinten, die Generation ohne Handy und Computer werde bald aussterben; während dritte forderten, dass Bargeld und nicht computerisierte Dienstleistungen weiterhin zur Verfügung stehen sollen. Befürwortende und

ablehnende Stimmen gab es auch bei der Frage nach der Einrichtung einer städtischen Koordinationsstelle zur Abstimmung der verschiedenen Altersangebote.

Unterstützt wurden die Forderungen nach der Einsetzung eines mit der Politik vernetzten Seniorenrats, nach der Schaffung von neuen Treffpunkten, von Anlässen zu Vernetzung, von zusätzlichen Informationskanälen, von Begleitung für Leute, die ins Spital müssen usw.

Einig war man sich, dass älter werdende Migrantinnen und Migranten nicht vergessen gehen dürfen. Überhaupt gelte es darauf zu achten, dass die Dienstleistungen alle Menschen erreichen, nicht nur die bereits gut vernetzten. Mehrere Stimmen verlangten, dass nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit der älteren Bevölkerung Beachtung erhält.

Text und Foto: Eugen Kiener



Stadtrat Raphael Schär-Sommer, links im Bild, erklärt den in der Schützi Versammelten die Gruppenarbeit.

Regelmässige Gäste im Alters- und Pflegeheim

Zum Zmittag eine Portion Heimalltag

Fotos:
Remo Fröhlicher

Wer im Alter nicht mehr täglich selbst kochen mag, ist in den Restaurants der Alters- und Pflegeheime ein willkommener Gast. Mitglieder des Redaktionsteams sprachen mit Seniorinnen und Senioren, die sich regelmässig in Oltner Heimen verpflegen.



Von links: Hanspeter Strub, Walter Jost, Werner Bauer und Franz Eng geniessen im Stadtpark die gute Kost und die gesellige Runde.

Im Stadtpark

Im lichtdurchfluteten, einladenden Speisesaal des Pflegeheims Stadtpark wird das Duo der Redaktion von drei Männern erwartet. Ob der vierte am heutigen Tag noch dazustossen werde, sei nicht sicher. Nach kurzer Zeit bestätigt sich, dass Hanspeter Wittwer verhindert ist und so gesellt sich Werner Bauer, der auch ab und zu am «Stammtisch» teilnimmt, ergänzend zu ihnen.

Franz Eng, der das Treffen der Stammgäste mit der Redaktorin koordiniert hat, erklärt, dass sich der «harte Kern» täglich zum gemeinsamen Mittagessen hier treffe, auch am Wochenende. «Das Essen ist fein und abwechslungsreich. Uns ist aber die Geselligkeit genauso wichtig.»

«Ich bin sehbehindert», sagt Walter Jost «und schätze es umso mehr, dass mich meine Kollegen hier unter-

stützen.» Ergänzend fügt Hanspeter Strub bei: «Was soll ich zuhause alleine am Tisch sitzen und essen? Meine Schwiegertochter hat mir den Tipp vom Stadtpark gegeben. Darüber bin ich sehr froh. Ich verbringe meine Mittagszeit gerne hier.» Die Kosten für einen Tagesteller betragen ohne Fleisch 13, mit Fleisch 15 Franken. Das Tagesmenü kostet ohne Fleisch 16.50, mit Fleisch 19 Franken.

Seit 2017 kommt Franz Eng zum Mittagstreff ins Pflegeheim Stadtpark, damals war seine Frau eine Bewohnerin. «Der Stammtisch ist spontan entstanden und die Zusammensetzung hat sich zwischenzeitlich immer wieder verändert.» Die rüstigen Senioren kennen sich von früher von der Arbeit, aus der Nachbarschaft oder sind sich hier zum ersten Mal begegnet. Obwohl sie

voneinander die Telefonnummern und Adressen kennen, pflegen sie ausserhalb des Stammtischs keinen Kontakt.

Die Herren sind gern gesehene Gäste, das ist spürbar. Sie werden von der Institutionsleiterin, Janine Härtsch, und der Aktivierungsfachfrau, Sandra De Jong, herzlich begrüsst. Zweimal wöchentlich, so wie heute, setzt sich Coiffeuse Hannelore Aeschbacher zu ihnen. Es wird rege diskutiert, Neuigkeiten werden ausgetauscht.

Auf die Frage, ob sie mit dem Gedanken spielen, eines Tages ins Pflegeheim Stadtpark einzuziehen, antwortet Franz Eng: «Ich denke darüber nach, mich anzumelden.» Aber soweit ist es noch nicht und so gehen die vier Senioren für den restlichen Nachmittag ihren eigenen Interessen nach. *Claudia Graf*

Im Haus zur Heimat

Der Speisesaal des Alters- und Pflegeheims Haus zur Heimat ist voll besetzt. Eine Heimbewohnerin spricht ein kurzes Tischgebet. Der Salat wird serviert. Alles geht seinen gewohnten Gang. Einzig das Reporterduo des Magazins aktives alter ist heute ausserordentlich. Die beiden Männer haben sich zu zwei Oltnerinnen gesetzt, die im Säliquartier wohnen und sich mehrmals pro Woche im Heim verpflegen.

Sowohl die 86-jährige Martha Kaufmann-Brun wie auch die zehn Jahre jüngere Rosmarie del Ponte-Uhlmann haben zwei Kinder grossgezogen und regelmässig gekocht.



Martha Kaufmann

Aber beide mussten sich später Rückenoperationen unterziehen. Danach konnten und wollten sie nicht mehr täglich in der Küche stehen. So lernten die beiden den Mittagstisch des nahen Heims zu schätzen: «Die Menüs sind vielfältig, täglich sind zudem zwei Suppen und mehrere Salate im Angebot», lobt Martha Kaufmann, die sich in der Regel mit einer halben Portion begnügt. «Habe ich damit mal nicht genug, profitiere ich vom Nachservice». Auch der Preis stimmt für die Seniorinnen: Sie bezahlen 18 Franken pro Mittagessen, Mineralwasser und ein Kaffee sind inbegriffen.

«Ich schätze hier im Heim die



Rosmarie del Ponte

Kontakte», sagt Rosmarie del Ponte: «Ich lerne neue Menschen kennen, treffe aber auch Bekannte.» Und solche gibt es viele, denn die heute 76-Jährige arbeitete lange an der Kasse im Migros-Freizeitland. Ähnlich erlebt es Martha Kaufmann, die lange im Kiosk an der Gartenstrasse tätig war und im Stadttheater die Garderobe auf der Balkonetage betreute.

Zwar behagt Rosmarie del Ponte die Atmosphäre, trotzdem denkt sie noch nicht an einen Umzug ins Heim. Sie geniesst das selbständige Leben, die Freiheit und das Mitsingen im Kirchenchor von St. Marien. Martha Kaufmann ist im Haus zur Heimat angemeldet und war einmal fast so weit, dort einzuziehen. Dann sagte sie aber: «Nein, im Heim ist man nicht mehr bei sich selber.» Bis jetzt kommt sie in ihrer Wohnung dank der Putzhilfe der Spitex und dem SRK-Notruf noch gut zurecht. So lange sie die 38 Treppenstufen bis zu ihrer Wohnung bewältigen kann, will sie noch in ihrem vertrauten Zuhause bleiben.

Eugen Kiener



Markus Klauser und Arturo Corradi

Im Martinsheim

Im wunderschönen Garten des Alters- und Pflegeheim St. Martin sitzt an einem warmen Sommertag der grossgewachsene Arturo Corradi am Mittagstisch. Er ist Oltner durch und

durch. Erfolgreich führte er eine eigene Immobilienfirma. Seit 2005 arbeitete Markus Klauser in derselben Firma, seit mehr als zehn Jahren essen die beiden gemeinsam z'Mittag im Martinsheim. Wie ist es dazu gekommen?

Nach dem Tod des Vaters entschloss sich Corradis Mutter, die an-

fänglich noch recht gut zu Fuss war, ins Altersheim einzutreten. Diese Entscheidung fällte die 88-Jährige eigenständig. Alle zwei Tage erhielt sie Besuch von ihrem Sohn, die beiden assen oft gemeinsam, so auch an Wochenenden und an Festtagen. Als Mutter Corradi kurz vor ihrem 98. Geburtstag gestorben war, entschloss sich der Sohn, weiterhin im Martinsheim zu essen.

Das öffentliche Restaurant liegt nahe seiner Firma und der Arbeitskollege schätzte es ebenfalls, gemeinsam zu essen, alles sehr praktisch. Zudem stimmt der Menüplan, die Grösse der Portionen – man darf sogar Nachschlag verlangen – und auch der Preis. Ein Tagesteller mit Suppe oder Salat kostet 16 Franken, das Tagesmenü mit Suppe, Salat, Menü und Dessert 21. Nein, langweilig werde das Angebot nicht,

aber klar, irgendwann wiederhole es sich. Zur Auswahl stehen ein Menü mit Fleisch und ein vegetarisches Gericht, auch à la carte ist eine Variante. Wichtig sei eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Ein zentraler Punkt ist die Ruhe, die sowohl im Restaurant wie auch im Garten gewährleistet ist.

Wie sieht es denn mit dem Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern des Heims aus? Vor der Coronazeit sassen diejenigen, die noch selbständig essen konnten, gemeinsam mit den externen Gästen im Restaurant. Man kannte sich und tauschte sich hin und wieder aus. Überhaupt, Corona hat auch im Angebot Spuren hinter-

lassen. So gibt es seither kein Salatbuffet mehr, was allerdings auch zur Vermeidung von Foodwaste beiträgt. War früher gerade an Festtagen der letzte Stuhl von Angehörigen und Bewohnenden besetzt, so essen gegenwärtig weniger Externe im Restaurant des Heims.

Gefragt, ob er sich den Eintritt in ein Altersheim für sich selbst vorstellen könne, sagt Herr Corradi lächelnd: «Ich habe mich mit 60 Jahren in verschiedenen Oltnern Altersheimen auf die Warteliste setzen lassen.» Besser zu früh als zu spät...

Text: Sibylle Scherer

Ihr Inserat
im Magazin aktives alter olten
erreicht 4000 über 60-jährige
Oltnerinnen und Oltner.

Inserateannahme:
info@so.prosenectute.ch

So, 10.11.24
Roman Wyss &
Damian Meier
Musical & Chanson

So, 01.12.24
Maria Anikina
Klavierrezital

So, 23.03.25
Low Office Brass

So, 06.04.25
Lucerne Piano Trio
«Cafe Music»

Kaffee und Kuchen: ab 15.00 Uhr
Konzertbeginn: 16.00 Uhr

062 289 70 00
info@stadttheater-olten.ch

stadtt**theater**olten
kultur und tagung

Kaffeehaus-
konzerte



MEIER
+ **CO**



Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | **MEICO**MOBILE | **MEICO**SERVICE

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 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**

Tag der offenen Tür

Viel Zuversicht im Weingarten



Natürlich gab es im Restaurant für alle Köstlichkeiten aus der Heimküche.

Zahlreiche Gäste nutzten Mitte September die Gelegenheit, sich an einem Tag der offenen Tür im ältesten Oltner Altersheim umzusehen. Im Weingarten wehe ein frischer Wind, war in der Stadt zu vernehmen. Tatsächlich hatte das Alters- und Pflegeheim in den letzten Jahren Schwierigkeiten bei der Personalrekrutierung. Auch entspricht ein Teil der Zimmer im Heim nicht mehr den kantonalen Vorgaben. Die Besucherinnen und Besucher erlebten

am Tag der offenen Tür eine sehr motivierte Equipe. In der Pflege, in der Wäscherei, in der Reinigung und in der Küche, überall waren Frauen und Männer engagiert am Werk.

Christian Arnold, der im Vorjahr die Leitung des Heims übernommen hatte, konnte auf dem recht ausgetrockneten Arbeitsmarkt rasch fünfzig neue Mitarbeitende rekrutieren. Am Besuchstag führte er mehrmals Gästegruppen durch das Haus, das 71 Menschen ein Zuhause bietet.

Als die Gäste eintrafen, wurden sie auch von Raginithine Ajanthan, Leiterin Pflege und Betreuung, empfangen. Sie führte die Interessierten beispielsweise zum Raum, wo ihre Mitarbeiterinnen eine Blutdruckmessung anboten. Dario Gheno, Assistent der Heimleitung, motivierte Gäste und Bewohnende zum Mitmachen beim Wettbewerb am Laptop. Auch die Trägerschaft des Alters- und Pflegeheims Weingarten war präsent: Felix Frey, Präsident der Bürgergemeinde, und Heinz Eng, Präsident der Heimkommission, informierten über die Umbauprojekte im Weingarten.

Texte: Eugen Kiener
Fotos: Remo Fröhlicher

Mitarbeiterinnen des Pflegedienstes bestimmen den Blutzuckergehalt der Gäste.



Für Menschen mit und ohne Demenz

Mit Clown und Kuchen

«Humor-Dessert» heisst ein neues Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Geboten wird ihnen ein unkompliziertes Zusammensein. Ende September konnten die Mitarbeiterinnen der organisierenden Hatt-Bucher-Stiftung in der Calvinstube der Oltner Pauluskirche ihre ersten Gäste begrüßen. Sie verwöhnten diese mit feinem Gebäck, Kaffee und Tee.

«Als die ersten Gäste eintrafen, waren wir erleichtert», erklärte Monika Pfister, in Olten lebende Mitarbeiterin der Hatt-Bucher-Stiftung, «denn wir wussten nicht, ob unser Angebot auf ein Echo stossen wür-

de. Nun hoffen wir, dass das «Humor-Dessert» noch bekannter wird und wir bei unserem nächsten Treff noch etwas mehr Gäste begrüßen dürfen.»

Das nächste «Humor-Dessert» gibt's am Dienstag, 26. November. 2025 startet die Reihe am 28. Januar. Die Treffs finden jeweils in der Calvin-Stube der Pauluskirche an der Grundstrasse statt. Sie dauern von 14.30 bis 17.00 Uhr. Der Eintritt ist frei, eine Kollekte steht bereit.



Beim ersten Oltner «Humor-Dessert» brachte das Clown-Paar Calamandrina und Turi die Anwesenden nicht nur zum Plaudern und Lachen, sondern auch zum engagierten Mitsingen. Im Bild die beiden Clowns mit Margrit und Salvatore Aiello

Oft genügen die eigenen Mittel nicht

Den Heimaufenthalt finanzieren

Beiträge der Krankenkasse und der Gemeinde, Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung helfen, dass auch ein längerer Aufenthalt im Alters- und Pflegeheime tragbar wird. Die Fachstelle Alter von Pro Senectute weiss, wer auf welche Leistungen Anspruch hat.

Eigentlich sollten alle, die darauf angewiesen sind, in einem Heim unterkommen können. Deshalb ist die oft von Angehörigen gestellte Frage «Können wir das bezahlen?» eigentlich die falsche. Richtig ist es, zu fragen: «Wie wird der Heimaufenthalt finanziert?». Um diese Frage zu beantworten, braucht es viel Fachwissen. Denn mehrere Dinge

beeinflussen einerseits die Kosten und andererseits die Möglichkeiten der Unterstützung.

Im Kanton Solothurn legt der Regierungsrat jedes Jahr die Höchsttaxen in der Langzeitpflege fest. Doch jede Person, die im Heim lebt, unterscheidet sich von der anderen: Die einen brauchen mehr Pflegeleistungen, andere sind finanziell besser

gestellt und können einen grösseren Teil der Kosten selbst tragen. Auch arbeiten die verschiedenen Heime mit unterschiedlichen Rechnungsprogrammen.

Das folgende Beispiel einer Heimrechnung zeigt die wichtigsten Kostenpunkte auf:

Rechnung für Max Muster; Juni 2024	Franken	
Pension und Betreuung Hotellerietaxe Einerzimmer 30 Tage à 186.50	5595.00	Die Höchstattaxe für 2024 gemäss Regierungsratsbeschluss (inbegriffen eine Investitions- und eine Ausbildungspauschale) beträgt pro Tag 186.50.
Pflegeleistungen Pflegestufe 7-g Patientenbeteiligung 30 Tage à 23.04 Krankenversicherungsleistung 30 Tage à 67.2 2016.00 Restfinanzierer (Gemeinde) 30 Tage à 70.85 2125.50	691.20	Gemäss den Aufwendungen des Heims und dem RAI-RUG Einstufungssystem wird Max Muster in der Pflegestufe 7-g eingeteilt. Ausser in den beiden allertiefsten Pflegestufen bleibt die vom Regierungsrat festgesetzte Beteiligung auf der gleichen Höhe, nämlich bei 23.04 Franken pro Tag. Wird die Pflege von Max Muster aufwändiger, gehen die Mehrkosten zu Lasten der Krankenversicherung und der Gemeinde.
Zusatzleistungen Verbrauchmaterial Inkontinenz Radio-TV-Anschluss	37.32 20.00	Zusatzleistungen wie Verbrauchsmaterial, Namensschilder für Kleider, Radio-TV-Anschluss usw. gehen zu Lasten des Heimbewohners.
Von Max Muster zu tragende Kosten	6343.50	Max Muster hat ein monatliches Renteneinkommen von 4040 Franken (AHV 2300; Pensionskasse 1740.) und ein Vermögen von 80'000 Franken. Um seinen Aufenthalt im Heim bezahlen zu können, braucht Max Muster eine Ergänzungsleistung zur AHV und zusätzlich eine Hilflosenentschädigung (siehe unten).

Für Ergänzungsleistungen braucht es einen Antrag

Ergänzungsleistungen sind keine Sozialhilfegelder. Jede Person, welche die Voraussetzungen erfüllt, hat einen gesetzlichen Anspruch auf Ergänzungsleistungen. Dazu muss sie bei der AHV-Zweigstelle ihrer Wohngemeinde einen Antrag stellen. Um den Anspruch vom Tag des Heimeintritts an zu sichern, muss

der Antrag bei einem definitiven Heimeintritt innerhalb von 6 Monaten bei der zuständigen AHV-Zweigstelle eingereicht sein. Bei vorübergehendem (Kurz-)Aufenthalt ist der Antrag im Monat des Heimeintritts einzureichen. Bei der Bemessung des Anspruches auf Ergänzungsleistungen werden neben den anrechenbaren Ausgaben (u.a. die Kosten vom Pflegeheim) auch die

persönlichen Einkommens- und Vermögensverhältnisse berücksichtigt. Nur die individuelle Überprüfung zeigt, ob ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen besteht oder nicht. Deshalb ist es dringend zu empfehlen, sich beraten zu lassen.

Rechtmässig bezogene Ergänzungsleistungen sind nach dem Tod der beziehenden Person aus dem Nachlass zurückzuerstatten. Eine Rück-



Viele Menschen leben in einem Heim. Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung helfen ihnen, die Kosten zu tragen. Foto: Remo Fröhlicher

Auskunft und Beratung

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

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.00 bis 11.00 Uhr
(nachmittags nach Vereinbarung)

erstattungspflicht besteht nur für ausgerichtete Leistungen ab dem 1.1.2021 sowie aus dem Teil des Nachlasses, der den Betrag von 40'000 Franken übersteigt. Bei Ehepaaren entsteht eine Rückerstattungspflicht erst aus dem Nachlass des Zweitverstorbenen.

Hilflosenentschädigung der AHV/IV

Bei andauernder Pflegebedürftigkeit kann eine Hilflosenentschädigung bei der AHV-Ausgleichskasse, welche die Rente ausbezahlt, beantragt werden. Diese wird unabhängig von Einkommen und Vermögen

ausgerichtet. Massgebend sind das Ausmass und die Dauer der Pflegebedürftigkeit. Der Antrag kann frühestens sechs Monate nach dem Beginn des Hilfebedarfes gestellt werden.

Stefanie Bieli

Buchtipps

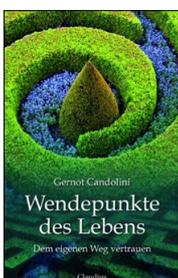
von Sibylle Scherer

Piwowarski, Maria-Christina (Hrsg.) Und ich – 20 Geschichten über Wendepunkte des Lebens

Zürich, Park, 2024
978-3-9881601-5-7

Diese Anthologie enthält 20 literarische Texte von bekannten Autorinnen, die ganz unterschiedliche Lebenswege schildern. Oft finden sich die Menschen, meist in der Lebensmitte, in einer Sackgasse. Es stellt sich die Frage eines Neuanfangs. Die Erzählungen ermutigen und inspirieren, an diesen Wendepunkten neue Pfade einzuschlagen, denn es ist nie zu spät, seinem

Leben eine neue Richtung zu geben. «Von geraden Strassen muss man irgendwann abbiegen, um glücklich dort anzukommen, wo man nicht hinwollte.»



Metznitz, Arnold Die Veredelung der Zeit: eine Liebeserklärung ans Älterwerden

Wien, Kneipp, 2024
978-3-7088-0853-6

Der Wiener Psychotherapeut kennt alle Lebensfacetten, von der Jugend bis hin zu den Herausforderungen des Älterwerdens. In seinem Buch zeigt er uns alle Möglichkeiten, die Zeit zu veredeln und das Älterwerden zu geniessen. In persönlichen Geschichten berichtet er über Menschen, die es geschafft haben, durch die Kraft der Begegnung, durch die Fähigkeit des Verzeihens und aufgrund ihrer Offenheit bis zuletzt zu wachsen.



Heger, Moritz Die Zeit der Zikaden

Zürich, Diogenes, 2024
ISBN 978-3-257-07274-7

Johann, Mitte fünfzig, möchte aus seinem Beruf und aus seiner erkalteten Ehe aussteigen. Alex, frisch pensioniert, plant, mit einem Tinyhouse auf Rädern in ihren neuen Lebensabschnitt einzusteigen. Sie nimmt Johanns Einladung in sein ererbtes Steinhaus in Ligurien an und so treffen zwei nicht mehr ganz junge und sehr verschiedene Menschen aufeinander, um die nächste Lebensetappe anzugehen.

Aus dem Vorwort:

«Die eine Naturgewalt, vor der hat uns keiner gewarnt, und dabei ist es die natürlichste, die, die ausnahmslos alle betrifft. Sie heisst einfach – Altern.»



20 Jahre Senevita Residenz Bornblick

Ein Jubiläum voller Stolz

Die Senevita Gruppe ist die führende Anbieterin für integrierte stationäre und ambulante Pflege in der Schweiz sowie für altersgerechte Wohnungen. Seniorinnen und Senioren erhalten in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand.



Eigenständig leben und die Vorteile der Senevita nutzen

Wohnen im Alter kennt viele Formen. Deshalb legen wir den Fokus längst nicht nur auf hindernisfreien Wohnraum, sondern auf ein altersgerechtes Umfeld. Dazu gehören gut zugängliche Wege, die Anbindung an den öffentlichen Verkehr und die Möglichkeit, wichtige Einrichtungen wie die Post, Bank und Lebensmittelläden zu Fuss zu erreichen.

Bei uns leben Sie nach Ihren eigenen Vorstellungen und bestimmen Ihren Tagesrhythmus selbst. Gleichzeitig haben Sie die Gewissheit, sich in schwierigen Situationen oder Notfällen auf uns zu verlassen, denn unser eingespieltes Pflegeteam ist innert Minuten bei Ihnen.

Die Senevita Residenz Bornblick in Olten feiert ihr 20-jähriges Bestehen und ist stolz darauf, eine Residenz mit altersgerechten Wohnungen und Pflegezimmern in Olten über eine so lange Zeit erfolgreich betrieben und weiterentwickelt zu haben. Die Bewohnenden fühlen sich wohl und haben nur lobende Worte den Mitarbeitenden gegen-

über. Das Versprechen «Näher am Menschen» wird tagtäglich gelebt.

Attraktive Lage in Olten

Nur wenige Gehminuten von der verkehrsfreien Oltner Altstadt entfernt, bietet die Senevita Residenz Bornblick die ideale Lage für ein kurzweiliges Leben. Je nach Lage der Wohnung gibt es eine wunderschöne Aussicht auf den Hausberg Born, die eindruckliche Kirche «St. Martin» sowie das «Säli Schlössli» oder den lauschigen Innengarten. Das Gastronomieangebot mit dem öffentlichen Restaurant Born überzeugt durch saisonale Angebote mit abwechslungsreichen Menüs.

Ein Blick zurück: Vom Traum zur Realität

Vor mehr als 20 Jahren stand in der Zeitung: «Wo einst die leere Hülle, der Manor, stand, entsteht der Wohnpark Bornblick mit Eigentumswohnungen und einer Seniorenresidenz. Im November 2002 konnte mit den Aushubarbeiten begonnen werden und im Herbst 2004 soll das neue Oltner Wahrzeichen bezugsbereit sein.»

Was 1998 als Vision begann, wurde 2004 zur Realität: Der Wohnpark Bornblick wurde zu einem neuen Wahrzeichen in Olten und hat sich seitdem zu einem beliebten Zuhause für Menschen aller Generationen entwickelt.

Heute: Ein Zuhause für alle Generationen

Der Wohnpark Bornblick bietet heute hochwertige Eigentumswohnungen und eine erstklassige Seniorenresidenz, ergänzt durch vielfältige Dienstleistungen. Zudem stehen Physiotherapie, Podologie und Coiffeursalons zur Verfügung, welche die Bedürfnisse der Bewohnenden direkt vor Ort abdecken.

Wohnen und leben in der Senevita Residenz Bornblick

Die Senevita Residenz Bornblick war von Anfang an fester Bestandteil dieser Gemeinschaft. Sie bietet ein Wohnumfeld, in dem Seniorinnen und Senioren ihren Alltag selbstbestimmt gestalten. Die 70 grosszügigen 2.5- und 3.5-Zimmer-Wohnungen bieten alles, was für ein komfortables, barrierefreies Zuhause nötig ist. Durch die eigene Möblierung fühlen sich unsere Bewohnenden wieder zu Hause. Die Notrufbereitschaft gibt rund um die Uhr Sicherheit und bei Pflegebedürftigkeit besteht die Möglichkeit, in eines der schönen 50 Pflegezimmer umzuziehen oder von den hausinternen Spitexleistungen zu profitieren.

Mehr als ein Altersheim

Seit 20 Jahren bietet die Senevita Residenz Bornblick in Olten massgeschneiderte Lösungen für betreutes Wohnen und Pflege. Die Bewohnenden und deren Familien profitieren von einem umfassenden Dienstleistungsangebot, das alle Aspekte des Alterns abdeckt. Einfühlsame und eingespielte Betreuungsteams sorgen für das Wohl und die Sicherheit. Bei der Senevita leben wir das Konzept der Bezugspflege, wo ein kontinuierliches, vertrauensvolles und persönliches Verhältnis zum



Pflegemitarbeitenden aufgebaut wird. Ein vielfältiges Aktivierungsprogramm sorgt für neue Kontakte und hält Körper und Geist fit. Selbstbestimmung, Wohlbefinden und professionelle Betreuung stehen dabei im Mittelpunkt.

Demenzgarten

Der Demenzgarten ermöglicht Bewohnenden mit Demenz, die natürliche Welt in all ihren Ausprägungen und in voller Sicherheit wahrzunehmen. Blumen, Düfte, Sonne und Wind wecken die Sinne und Erinnerungen. Die Bewegung an der frischen Luft, soziale Interaktionen und gärtnerische Tätigkeiten wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Das Ambiente und die freie, sichere Bewegungsmöglichkeit bieten Entspannung und Ausgeglichenheit.

Restaurant Born: Ein kulinarischer Treffpunkt

Das öffentliche Restaurant Born hat

sich über die Jahre einen erstklassigen Ruf erarbeitet. Mit saisonalen Angeboten und abwechslungsreichen Menüs begeistert es nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch externe Gäste. Jeden letzten Sonntag im Monat gibt es einen leckeren Sonntagsbrunch und die Räumlichkeiten stehen zudem für Firmenfeiern, Jubiläen und Geburtstagsfeiern oder Familienfeste zur Verfügung.

Ein Blick in die Zukunft

Mit dem 20-jährigen Jubiläum des Wohnparks Bornblick wird nicht nur die erfolgreiche Umsetzung eines Bauprojekts gefeiert, sondern auch die Schaffung einer Gemeinschaft, die für Lebensqualität, Sicherheit und Komfort steht. Stolz blickt Senevita auf die vergangenen zwei Jahrzehnte zurück und arbeitet gleichzeitig aktiv an der Gestaltung einer zukunftsorientierten, lebenswerten Umgebung – getreu dem Versprechen «Näher am Menschen».



Die Angebote auf einen Blick

- Eigene interne Spitex-Betreuungen
- 70 Alterswohnungen mit betreutem Wohnen: Attraktive und helle Wohnungen (2.5 bis 3.5 Zimmer) mit 24-Stunden-Notruf
- 50 Pflegezimmer: Einzelzimmer mit Dusche, WC
- Ferienwohnungen: für eine Auszeit vom Alltag
- Demenzabteilung mit Demenzgarten
- Im Haus: Coiffeur-Salon, Fusspflege, Physiotherapie
- Öffentliches Restaurant «Born» mit saisonalen Angeboten
- Attraktives Preis-/Leistungsverhältnis

Weitere Informationen und Kontakt:

Senevita Residenz Bornblick
René Rohr, Geschäftsführer
Solothurnerstrasse 70
4600 Olten
Tel. 062 311 00 00
E-Mail: bornblick@senevita.ch
www.bornblick.ch
www.senevita-casa.ch

Pétanque, ein friedlicher Mannschaftssport

Präzise Würfe im Park



Die Anzeigetafel hinter Albert Brantschen zeigt den aktuellen Spielstand. Team Rot führt mit 10 zu 7 Punkten.

Wer je, in der wärmeren Jahreszeit, in einer französischen Stadt war, dem sind sie aufgefallen: ältere Messieurs, die unter mächtigen Platanen im Kies Pétanque spielen. Ohne Hast wirft einer nach dem anderen seine Metallkugeln in Richtung des kleinen Holzballs, des Cocho-nettes. Laute Worte fallen selten, weder nach einem geglückten noch nach einem misslungenen Wurf. Ob Sieg oder Niederlage, die Spieler – in jüngsten Jahren kommen oft auch Spielerinnen dazu – nehmen es gelassen.

Pétanque, ein Boule-Spiel wie Boccia, gibt es auch in Olten. Im Stadtpark, im Vögelgarten, beim

Stadion Kleinholz und bei der Trottermatte stellt die Stadt Anlagen zur Verfügung, die sich für das Spiel eignen. Alle, die über entsprechende Kugeln verfügen, dürfen die vorbereiteten Bahnen benützen. Die Regeln sind einfach, sie finden sich im Internet. Man kann diese problemlos auch selbst festsetzen, wenn alle, die sich am Spiel beteiligen, vorher eingeweiht werden. Bei jeder Oltner Pétanque-Bahn gibt es eine Gruppe, die dort regelmässig spielt. Alle heissen gerne neue Mitspielerinnen und Mitspieler willkommen.

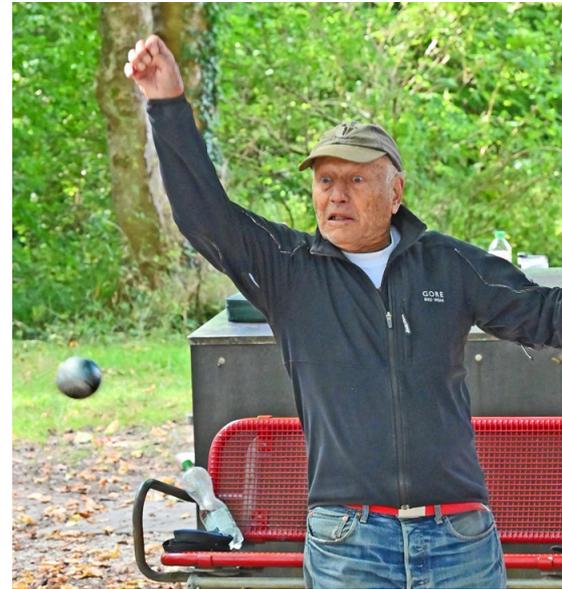
Regelmässig fliegen die Kugeln jeweils am Dienstag Nachmittag im

Vögelgarten und im Kleinholz; im Stadtpark, wo sich das Team des Magazins aktives alter olten umgesehen hat, am Mittwoch und Freitag. Die Pétanque-Gruppe, die sich im Vögelgarten trifft, spielt im Winter in der Trimbacher Pétanque-Halle. Dagegen bleiben die Männer aus dem Stadtpark draussen, wann immer es die Witterung zulässt; einzig ihre monatlichen internen Turniere tragen sie auch in der Halle aus.

*Text: Eugen Kiener
Fotos: Remo Fröhlicher*

Zur Titelseite: Peter Casot, Kassier der Pétanque-Spieler, beim gezielten Wurf

Die Pétanque-Spieler des Stadtparks sind als loser Verein organisiert. Sie treffen sich jeden Mittwoch- und Freitagnachmittag.



Bruno Keller bestimmt, welche Kugel dem Cochonette am nächsten liegt.



Ralf Belka wischt die vom Boden aufgenommenen Kugeln vor dem Wurf sauber.



Eine Schnur mit Magnet hilft, die Kugeln vom Boden aufzunehmen.



Peter Saxer, Florian Caminada und Kurt Bäni verfolgen den Flug ihrer Kugeln.





tatsch
oltner
magazin

MALIN MÜLLER
Stv. Inhaber

THOMAS MÜLLER
Inhaber/CEO

ALBAN AVDYLI
Stv. CEO

dietschi
PRINT&DESIGN OLTEN

**PRINT | DESIGN |
COMMUNICATION |
ALL IN ONE.**

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



senevita
Residenz Bornblick

**Willkommen in der
Senevita Residenz Bornblick.**

Die Senevita Residenz Bornblick bietet für Seniorinnen und Senioren in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand: von der Betreuung und Pflege zuhause durch die Senevita Casa bis hin zu betreutem Wohnen und stationärer Langzeitpflege.

**Sie sind herzlich zu unseren Besichtigungen an jedem 3. Donnerstag im Monat eingeladen:
21. November / 19. Dezember / 16. Januar 2025 jeweils um 14.30 Uhr mit Kaffee und Kuchen.**

Anmeldung gerne telefonisch unter 062 311 00 00 oder per E-Mail an bornblick@senevita.ch.

Wir freuen uns auf Sie!

Termine jederzeit möglich nach Voranmeldung

Senevita Residenz Bornblick
Solothurnerstrasse 70 | 4600 Olten | 062 311 00 00
bornblick@senevita.ch | www.bornblick.senevita.ch

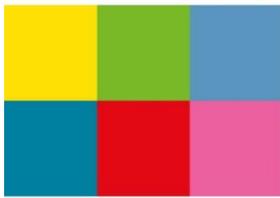


Rathskeller Olten
Altschweizerische Trinkstube

Rathsstube & Bar

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

Das Restaurant im Herzen der Altstadt



**Laufgut[®]
Lerch**
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten

info@laufgut-lerch.ch
www.laufgut-lerch.ch
Telefon 062 213 94 44



**HOTEL TAVERNE
ZUM KREUZ**

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

Im Herzen der Altstadt

**CENTRAL
APOTHEKE**
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 25. März 2025

Damals in Olten

Quellen: Oltner Neujaersblätter, Oltner Tagblatt

Die frühere Schuhfabrik Strub und Glutz auf dem Areal des heutigen städtischen Werkhofs. Bild: Stadtarchiv Olten



Vor 50 Jahren

28. Januar 1975

Die Schuhfabrik Strub und Glutz gibt bekannt, dass sie ihren Betrieb einstellt. Das über hundertjährige Unternehmen kann nicht mehr mit der günstiger produzierenden Konkurrenz im Ausland mithalten. Um 1900 war Strub, Glutz & Cie. die grösste industrielle Arbeitgeberin in der Stadt. In den

Fabriken in Olten, Hägendorf und Oberbuchsitzen arbeiteten 432 Männer und 456 Frauen, dazu kamen 232 Heimarbeiterinnen und 90 Heimarbeiter.

Vor 60 Jahren

2. Februar 1965

Bei einem Lawinenunglück in Unterbäch VS kommen drei Oltner Jugendliche, dort im Skilager, ums Leben.

Vor 70 Jahren

31. Januar 1955

Ingenieur Jacques Lalive d'Épinay spricht in einem Vortrag beim Kaufmännischen Verein über die Nutzbarmachung der Atomenergie zu friedlichen Zwecken.

9. März 1955

Diskussionsabend in der Akademie zum Thema «Fernsehen – Ja oder Nein».

23. März 1955

Im Hammerquartier nimmt der neue Schlachthof seinen Betrieb auf.

30. April 1955

Das neue Berufsschulhaus an der Bifangstrasse wird eröffnet.

Text: Eugen Kiener



In der Garderobe des Stadttheaters bereitet sich Joachim Rittmeyer auf den Auftritt bei den Kabaretttagen 2024 vor. Foto: Remo Fröhlicher

Kabarettist Joachim Rittmeyer

Seit 50 Jahren auf Oltens Bühnen

Am 29. November 1974 zeigte Joachim Rittmeyer im Theater am Zielemp sein erstes Programm. Im letzten Mai stand er bei den Kabaretttagen erneut auf der Bühne. Redaktor Eugen Kiener fragte ihn nach seinem Bezug zu Olten.

Erinnern Sie sich Sie an den ersten Auftritt in Olten?

Joachim Rittmeyer: Vom Zielemp-Theater ist mir noch gut die Klappe in Erinnerung, durch welche man in die Unterwelt Olten abtauchte, ebenso die mitreissende Veranstalternatur Massimo Hauswirth. Der Theaterraum: wie eine konspirative Zelle für eine Handvoll Interessierter, die auf exklusive Entdeckungen aus waren.

Sie wurden 1998 mit dem Cornichon, dem Preis der Oltner Kabaretttage ausgezeichnet, und traten oft in unserer Stadt auf. Gibt es bleibende Eindrücke?

Es gibt viele Erinnerungen, etwa der Abend mit Mike Müller, den wir mit improvisierten theatralen Szenen im vormaligen Theaterstudio an der Industriestrasse bestritten. Dann natürlich der fast schon familiäre Kreis von Kleinkunst-Nerds um Dani Tröhler und Rolf Guldimann. Und zuletzt meine letzte Aufführung mit dem Mehrpersonen-Solo «Knackwerk» im Stadttheater, wo ich ein unerwartetes Pu-

blikumsgelächter kassierte für die anschliessende Bemerkung, im nächsten März sei es dann nach ein paar Sondervorstellungen endgültig aus.

Treten Sie wirklich nicht mehr auf?

Ich habe tatsächlich vor, ins Stöckli umzuziehen, d.h. nicht mehr mit dem vollen Programm auf den Bühnen zu erscheinen, dafür mit szenischen Lesungen, die den Vorteil haben, dass ich mich dort etwas persönlicher präsentieren kann.

Kürzlich hatte ich akute Kniebeschwerden und sah mich dadurch eckiger bewegen als auch schon. Da wurde mir bewusst, dass sich somit ja alle meine Figuren eckiger bewegen würden. Das beschleunigte den Entscheid, ans Aufhören zu denken. Natürlich könnte man zur Not und mit Chemie den Schein erwecken, alles laufe rund wie je – und das tat ich auch –, aber die Tage danach sind dann schwerer und ich muss vielleicht passen, wenn sich etwa eines meiner Enkelkinder mit mir zusammen in einen Teppich einrollen will...

Ein Blick in die Abteilung Akutgeriatrie des Kantonsspitals Olten

Wie weiter nach dem Spitalaufenthalt?

Eine Schmerzattacke, ein Sturz, ein Bruch: Tag für Tag landen betagte Menschen unverhofft in der Notaufnahme des Kantonsspitals. Am andern Tag erwachen sie dann oft in der Akutgeriatrie. Chefarzt Dr. med. Moritz Strickler erklärt, nach welchen Grundsätzen in dieser Abteilung gearbeitet wird.

Im Spital gibt es etliche Abteilungen, die auf die Behandlung einzelner kranker Körperteile des Menschen ausgerichtet sind. Anders die Akutgeriatrie: Sie kümmert sich um Erkrankte einer bestimmten Altersgruppe, um die Betagten. Im Oltnen Kantonsspital stehen im obersten Stock 32 Betten bereit. Dort leitet seit Anfang Juli Moritz Strickler die Akutgeriatrie. Redaktor Eugen Kiener vom Magazin aktives alter olten befragte ihn zu seinen Aufgaben.

Magazin aktives alter olten: Warum existiert für die betagten Patientinnen und Patienten eine eigene Abteilung?

Moritz Strickler: Natürlich liegen ältere Erkrankte auch in anderen Abteilungen. Aber viele Betagte kommen in die Geriatrie. Ausser ihrer akuten Krankheit, weswegen

sie ins Spital mussten, leiden sie an zusätzlichen Gebrechen, das heisst, sie sind multimorbid. Zudem sind sie in ihrer Selbständigkeit eingeschränkt.

Selbstverständlich ziehen wir hier zur medizinischen Behandlung bei Bedarf Spezialisten anderer Fachgebiete bei. Aber ein ebenso wichtiger Teil in unserer Abteilung ist die Rehabilitation. Es geht oft darum, die körperlichen Fähigkeiten der Patientinnen und Patienten zu erhalten und zu fördern, sie sollen wieder selbständig aufstehen, die Toilette aufsuchen und zu Hause wohnen können. Die zentrale Frage lautet: Wie kann der Patient nach dem Spitalaufenthalt gut weiterleben, möglichst in der für ihn gewohnten Umgebung?

Was macht die Altersmedizin für Sie als Arzt interessant?

Oft ist nicht sofort klar, warum sich der Gesundheitszustand eines alten Menschen verschlechtert hat. Meist leidet er an mehreren verschiedenen Krankheiten. Sein grösstes Risiko ist das Altern. Gerade die Schwierigkeit, eine gesicherte Diagnose zu stellen, macht die Geriatrie interessant. Aber es gibt auch Altersleiden - zum Beispiel Rheuma oder Gichtknoten – die

sich wie im Lehrbuch zeigen.

Spannend in der Altersmedizin ist auch die starke Vernetzung mit Vertretern anderer Disziplinen, etwa mit den Orthopäden. Und äusserst wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Pflegenden.

Die wachsende Zahl von Menschen, die ein hohes Alter erreichen, macht die Altersmedizin zu einem grossen Forschungsgebiet. Allein die Demenz ist eine riesige Herausforderung für die Wissenschaft.

Nehmen wir an, die 88-jährige Agnes Aschwanden ist wegen starken Schmerzen in der Hüfte in den Notfall eingeliefert worden. Was passiert nun mit dieser Patientin?

Die Mitarbeitenden der Notfallstation untersuchen Frau Aschwanden, erstellen Röntgenbilder. Aufgrund der ärztlichen Befunde wird die Patientin in der Folge der zuständigen Abteilung zugeteilt. In die Akutgeriatrie verlegt wird sie, wenn ausser der medizinischen Behandlung auch Rehabilitationsziele im Vordergrund stehen.

Kommt Frau Aschwanden in die Akutgeriatrie, gibt es am nächsten Morgen eine Arztvisite. Bei dieser entscheidet unser Team, ob eine Akutrehabilitation angebracht ist. Fällt der Entscheid positiv aus, wird nach Möglichkeit sofort damit begonnen. Fachkräfte der Physiotherapie, der Ergotherapie, der Ernährungsberatung kommen vorbei. Für die Patientin wird ein Wochenplan erstellt, der so ausgelegt ist, dass die medizinische Behandlung und die notwendigen Therapien nebeneinander ablaufen können.

Möglichst rasch gilt es, die Ziele der Rehabilitation zu klären und mit



Sabine Bigler, Pflegeexpertin APN, im Gespräch mit Abteilungsleiter Dr. med. Moritz Strickler

«Immer wieder Olten»



Chefarzt Dr. med. Moritz Strickler beim Eingang zur Akutgeriatrie im 5. Stock des Kantonsspitals Olten

Dr. med. Moritz Strickler, Jahrgang 1982, ist Stadtberner. In der Bundesstadt stieg er nach dem Studium in die Spitaltätigkeit ein. Als dort eine Umstrukturierung erfolgte, sah er sich nach einem andern Arbeitsort um. Er entschied sich für eine Stelle im Kantonsspital Olten, auch weil die Klinik schon damals einen guten Ruf hatte. Seither durchlief er in Olten fast sämtliche Stufen einer Spitalarztkarriere. Er war hier als Assistenzarzt und Oberarzt tätig, im Bürgerspital Solothurn als Leitender Arzt, jetzt leitet er in Olten seit Mitte Jahr die Akutgeriatrie.

Moritz Strickler ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin. Er absolvierte eine Spezialausbildung in Geriatrie, seinem heutigen Schwerpunktthema.

Im Spital Interlaken hat er die akutgeriatrie Rehabilitation neu aufgebaut, bevor er nun wieder nach Olten zurückgekehrt ist. Die Stärke der Oltner Akutgeriatrie sieht er in der langjährigen Zusammenarbeit mit den anderen Kliniken und im guten Einvernehmen unter den Mitarbeitenden des gesamten Kantonsspitals, von denen viele schon Jahre lang zusammenarbeiten.

den Angehörigen zu besprechen. Ist es möglich, dass die 88-Jährige wieder nach Hause zurückkehren kann? Benötigt Frau Aschwanden nur vorübergehend oder dauernd einen Platz in einem Heim oder ist eine weiterführende Rehabilitation in einer externen Klinik sinnvoll? Altersmedizin braucht Zeit. Eine Rehabilitation dauert mindestens eine Woche. Für jeden Patienten ist einmal pro Woche eine Teambesprechung vorgesehen, an der alle bei der Rehabilitation einbezogenen Fachkräfte teilnehmen. Die Themen Bewegung und Ernährung sind im Alter entscheidend. Vieles liegt dabei auch in der Hand der Patientinnen und Patienten selbst. Der während der Rehabilitation erreichte Fortschritt sollte nach dem Spitalaustritt möglichst erhalten oder gar noch verbessert

werden. Wir erstellen deshalb für die Patienten meist ein Programm, das sie nach dem Spitalaustritt zu Hause einhalten sollten, oder wir geben Empfehlungen zur Ernährung ab.

Wer entscheidet für die betagte Patientin?

Unser Team sucht im Gespräch mit Frau Aschwanden, deren Wünsche zu erfahren. Auch betagte Menschen sind mündig und haben das Recht, selbst zu entscheiden. In der Regel ist das Ziel der Rehabilitation die Rückkehr in die vertraute Umgebung. Manchmal ist dieses Ziel unrealistisch; dann gilt es, im Austausch mit den Patienten und oft auch mit den Angehörigen eine andere Lösung zu finden. Es kommt vor, dass wir trotz Bedenken dem Patientenwunsch Folge leisten.

Wenn die Vorstellung der kranken Person sehr stark von der unseren abweicht oder wenn das Umfeld fehlt, kann es zu Problemen kommen. In solchen Situationen ist es oftmals schwierig, eine befriedigende Folgelösung zu finden. Grundsätzlich ist es sinnvoll, sich rechtzeitig Überlegungen zu machen, wie und wo man nach einer Erkrankung und bei eingeschränkter Selbstständigkeit weiterleben möchte. Sich rechtzeitig nach Ansprechpersonen umzusehen, eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag zu erstellen, ist von grossem Vorteil.

*Text: Eugen Kiener;
Fotos: Remo Fröhlicher*

Kulinarische Freuden.

Essen & Geniessen im Restaurant Born

Täglich geöffnet

Solothurnerstrasse 70
4600 Olten
062 311 00 30
bornblick@senevita.ch

10% Bon

Gültig bis 31.03.2025

Bon gültig für einen Einkauf. Nicht kumulierbar. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, Gutscheine, rezeptpflichtige Medikamente und kostenpflichtige Dienstleistungen.

Santé Sälipark

- Drogerie
- Apotheke
- Naturecke
- Parfumerie

Louis Giroud-Str. 26 | 4600 Olten | 062 296 81 21

nevida^{care}

Pflegen Sie Angehörige zu Hause?

Nevida care aus Rickenbach SO
ermöglicht Ihnen eine faire
Lohn-Bezahlung für Ihre Pflegearbeit
und unterstützt Sie mit einem rundum
Angebot mit regionalen Partnern aus
dem Gesundheitswesen



058 255 03 22

www.nevidacare.ch

kontakt@nevidacare.ch

Wir beraten
Sie gerne



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



Jetzt
anmelden

Infoveranstaltung
Grüner Star
Donnerstag, 28.11.2024
18.00 Uhr, Hotel Arte
Olten

30 | Pallas
JAHRE | Kliniken

Ihre Spezialisten für Augenheilkunde,
Dermatologie und Schönheit

Seit 30 Jahren aus Liebe zu Ihren Augen

Die Gesundheit Ihrer Augen liegt uns am Herzen.
Regelmässige Kontrollen helfen, Ihre Sehkraft
bis ins hohe Alter zu bewahren. Vertrauen Sie
auf die Erfahrung und Expertise unserer Augen-
spezialisten an 19 Standorten.

Augenklinik Pallas Olten
Louis Giroud-Strasse 20/26
4600 Olten

www.pallas-kliniken.ch
Telefon 058 335 00 00



PARTNER 2024

Die Tagesstätte Sonnegg gibt ihren Gästen einen familiären Rahmen

Wenn Angehörige verschnaufen wollen

Manche Menschen, die ständig auf Hilfe angewiesen sind, leben bei Angehörigen. Wollen diese mal verschnaufen, bietet die Tagesstätte Sonnegg ihren Schützlingen einen geschützten, familiären Rahmen.



Seit Mai 2024 leitet Lydia Schenker das Team der Tagesstätte Sonnegg.

Im Jahr 1988 gründete der Gemeinnützige Frauenverein in Olten das Tagesheim Sonnegg. 2014 übernahm der neu geschaffene Trägerverein Tagesstätte Olten die Institution. Diese wechselte fünf Jahre später aus einer Oltner Liegenschaft unter das Dach des Alters- und Pflegeheims Brüggli in Dulliken. Dort sprach Monique Rudolf von Rohr, Redaktorin des Magazins aktives alter olten, mit Lydia Schenker, der Teamleiterin in der Tagesstätte.

Magazin aktives alter olten: Seit wann gehören Sie zum Team der Tagesstätte?

Lydia Schenker: Am 1. Januar 2016 bin ich gestartet. Das Tagesheim war damals noch in Olten; den Wechsel von Olten nach Dulliken ins Altersheim Brüggli habe ich miterlebt.

Weshalb bewarben Sie sich für die Stelle in der Tagesstätte?

Ich suchte einen Wechsel in meiner Tätigkeit. Hauswirtschaft und Reinigen waren bereits ein wichtiger Be-

standteil davon. Das ausgeschriebene Stellenprofil glich zum Teil meiner bisherigen Arbeit in der Familienhilfe. Ausserdem arbeite ich speziell gerne mit älteren Menschen, auch solchen, die von Demenz betroffen sind. Als ehemalige Mitarbeiterin von Spitex konnte ich auf diesem Gebiet viel Erfahrung sammeln.

Nachdem ich die SRK-Pflegeausbildung absolviert hatte, kam die Stellenausschreibung als Mitarbeiterin Hauswirtschaft der Tagesstätte gerade richtig. Zudem bin ich eine erfahrene Familienfrau und habe fünf Kinder. Dies gibt mir den nötigen Blick für aktuelle und anstehende Bedürfnisse der Besucherinnen und Besucher der Tagesstätte.

An wen richtet sich das Angebot der Tagesstätte?

Die Tagesstätte ist ein Betreuungsort für Menschen, die krank sind, auch für demente. Zudem ist sie gedacht als Entlastung für die sie betreuenden Angehörigen. Diese dürfen einmal einen Tag für sich geniessen,

um Kraft zu tanken für die weitere Betreuungsarbeit.

Es ist wichtig, dass sich die Gäste in der Tagesstätte nicht abgeschoben fühlen, sondern ein familiäres Umfeld geniessen dürfen. Wir haben auch ein Ferienzimmer, wo man sich eine Woche oder länger aufhalten kann – das ist ideal, wenn es darum geht, einen sanften Wechsel von der eigenen Wohnung ins Altersheim zu ermöglichen. Gerade demente Leute haben grosse Mühe mit Neuerungen. Natürlich steht die Tagesstätte allen Leuten offen, die allein sind und Gesellschaft suchen oder eine Tagesstruktur brauchen.

Können Aufenthalte in der Tagesstätte den Wechsel in ein Altersheim hinauszögern?

Interessierte können je nach Bedürfnis ein bis fünf Tage in der Woche in die Tagesstätte kommen. Die Angehörigen betreuen in der Regel ihre Partner, Partnerinnen oder Eltern etwas länger zuhause, weil sie ab und zu entlastet sind. Eine weitere Erleichterung bedeutet der Einsatz von Freiwilligen, welche Besucher der Tagesstätte zu Hause abholen und am Abend wieder zurück fahren.

Wie werden die Leute auf das Angebot der Tagesstätte aufmerksam?

Pro Senectute kennt unser Angebot. Den Sozialarbeitern der verschiedenen Kliniken und Reha-Einrichtungen sowie den Hausärzten sind die Dienstleistungen unserer Institution bekannt. Sie machen mögliche Gäste der Tagesstätte darauf aufmerksam. Manchmal melden sich auch Angehörige selbst. Trotz der breiten Bekanntheit achten wir darauf, dass die Tagesstätte im Gespräch bleibt: Das alle Jahre stattfindende Brüggli-Fest und andere kleinere Anlässe dienen diesem Zweck.



Lydia Schenker bewarb sich für die Arbeit in der Tagesstätte, weil sie die Arbeit mit älteren Menschen schätzt.



Als Familienfrau und ehemalige Spitexmitarbeiterin ist Lydia Schenker mit vielen Arbeiten in der Tagesstätte bestens vertraut.

Was ist das Schönste an Ihrer Arbeit? Was das Schwierigste?

Das Schönste für mich ist, dass ich seit letzten Mai die Teamleitung übernehmen durfte. Ich bin schon gut eingearbeitet. Es ist schön, mit den Leuten zu arbeiten; man «macht» etwas Konkretes und ich koche und betreue wirklich sehr gerne.

Natürlich gibt es auch Herausforderungen, etwa wenn Streit entsteht. Ich muss Unverträglichkeiten abfedern, Antipathien umleiten, Sympathien fördern, Ungeduld und Frust entgegennehmen – diese Verhaltensweisen müssen entspre-

chend validiert und eingebettet werden. Schön ist es wiederum, wenn die Freude am Spiel, an einer gelungenen Bastelarbeit oder schlicht am gemeinsamen «Schwatz» sichtbar wird. Das Fördern dieses Zugehörigkeitsgefühls ist anspruchsvoll, aber nie langweilig. Menschlich halt!

Welches sind die grössten Sorgen der Tagesgäste? Was schätzen Sie?

Am schwierigsten ist es für unsere Gäste, das Gefühl von Abgeschoben-Sein zu bewältigen. Das braucht Zeit und wird in der Betreuung spürbar. Es ist sehr wichtig, sich

ganz auf die einzelnen Personen einzulassen. Wichtig sind für sie die familiäre Stimmung und der geschützte Rahmen. In der Tagesstätte arbeiten sieben Mitarbeiterinnen. Pro Tag sind zwei Pflegekräfte und an den Nachmittagen eine Fachfrau für Aktivierung anwesend.

Wenn gesundheitliche Probleme auftreten, haben wir die Möglichkeit, den Gast im Ruhezimmer zu betreuen, bis die Angehörigen kommen. Die Tagesstätte ist der Pflegedienstleitung des Alters- und Pflegeheims unterstellt, die Zusammenarbeit ist für alle Beteiligten ideal. Geschätzt wird, dass die Besucher der Tagesstätte auch die Angebote des Brüggli wie Fusspflege, Physio, Arztbesuche nutzen können.

Die unmittelbare Nähe des Altersheims mit seinen Fachkräften ist ein grosser Vorteil für das Team der Tagesstätte. Sie verschafft uns Sicherheit. Ab und zu kommen auch Altersheimbewohner zu einem Kaffee und einem Schwatz zu uns. So lernen unsere Gäste das Leben im Altersheim kennen, sodass ihnen ein späterer Übertritt viel leichter fällt.

*Text: Monique Rudolf von Rohr
Fotos: Remo Fröhlicher*

Angebot für die Region Olten

Die Tagesstätte Sonnegg richtet sich an Menschen aus der Region Olten. Sie bietet ihnen Tages- und Halbtagesaufenthalte, frisch zubereitete Mahlzeiten, Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten, Beschäftigung, Aktivierung, einen Fahrdienst usw.

Die Tagesstätte ist von Montag bis Freitag, 08.00 bis 16.00 Uhr geöffnet (Verlängerungen sind nach Absprache möglich). Sie ist erreichbar unter der Telefonnummer 062 296 46 45.



Haus zur Heimat
Alters- und Pflegeheim
Pestalozzistrasse 36
4600 Olten

Telefon 062 287 55 75
www.hauszurheimat.ch
info@hauszurheimat.ch
Mailadressen HIN-geschützt



Sinnvolle Freiwilligenarbeit mit älteren Menschen

Wir suchen Freiwillige, welche sich am Nachmittag in der Cafeteria (Service) engagieren oder die Aktivierung in unserem Haus unterstützen. Freiwillige die Zeit schenken möchten und Freude daran haben mit älteren Menschen in Kontakt zu kommen, diese Beziehung zu pflegen und so einen wesentlichen Beitrag an deren Lebensfreude zu leisten.

Weitere Einsatzmöglichkeiten:
Fahrdienste, Spaziergänge, Spielenachmittag, Gespräche, Einkaufsbegleitung und vieles mehr!

Mehr Informationen finden Sie unter www.hauszurheimat.ch/aktivitaeten

Alters- und Pflegeheim Haus zur Heimat
Pestalozzistrasse 36, 4600 Olten
Tel. 062 287 55 75 / info@hauszurheimat.ch
www.hauszurheimat.ch

Da, wo der Mensch im Mittelpunkt steht.





Haus zur Heimat
Alters- und Pflegeheim
Pestalozzistrasse 36
4600 Olten

Telefon 062 287 55 75
www.hauszurheimat.ch
info@hauszurheimat.ch
Mailadressen HIN-geschützt



Offener Mittagstisch

Gäste sind zu den Mahlzeiten im Haus zur Heimat herzlich willkommen. Wir begrüssen als regelmässige Mittagsgäste insbesondere Rentner/-innen, Angehörige und Bekannte unserer Bewohnenden. Gerne unterstützen wir auch Familienfeiern.

Täglich bieten wir Ihnen zwei – drei verschiedene Menüs für CHF 18.00 an. Das Salatbuffet, eine Tagessuppe sowie der Hauptgang und ausgewählte Getränke sind inklusive.

Mehr Informationen sowie unseren wöchentlichen Menüplan finden Sie unter www.hauszurheimat.ch/offener-mittagstisch

Gerne nehmen wir Anmeldungen entgegen!
Tel. 062 287 55 75 / info@hauszurheimat.ch
Alters- und Pflegeheim Haus zur Heimat
Pestalozzistrasse 36, 4600 Olten
www.hauszurheimat.ch

Da, wo der Mensch im Mittelpunkt steht.





Spitex Region Olten

Überall für alle
SPITEX
Region Olten

Beratung • Hauspflege • Haushilfe

Ihr lokaler Partner für pflegerische und hauswirtschaftliche Leistungen seit 1903

- freundlich
- kompetent
- bedarfsorientiert

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

Spitex Region Olten
Baslerstrasse 150
4600 Olten
062 212 24 50

www.spitexregionolten.ch



HILFSMITTEL-MARKT

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität





NEU:
MOBILE
WERKSTATT

Der Hilfsmittel-Markt Niederbipp repariert Ihr Hilfsmittel bei Ihnen zu Hause.

Rasch, zuverlässig, einfach – unsere rollende Werkstatt.

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp
Telefon 032 941 42 52

www.hilfsmittelmarkt.ch

Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

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

Mittagsclub pro audito region olten

Immer am zweiten Donnerstag im Monat im Altersheim Ruttiger.

Anmeldung und Information:

sekretariat@proaudito-olten.ch,
062 213 88 44,
www.proaudito-olten.ch

Mittagstisch Kolping

Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden Alleinstehende und Verwitwete zum Mittagstisch ein: Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten. Kosten CHF 10.–

Jeweils Mittwoch ab 11.30 Uhr

13. Nov., 04. Dez., 08. Jan. 2025, 29. Jan., 19. Feb., 12. März, 02. Apr., 23. Apr., 04. Juni, 25. Juni., 16. Juli

Anmeldung erwünscht: 062 212 24 27

CULTIBO Zmittag

Gemeinsam Mittagessen jeden zweiten Freitag – siehe www.cultibo.ch
Begegnungszentrum CULTIBO,
Aarauerstrasse 72, Olten.
Kosten CHF 10.–

Anmeldung am vorherigen Mittwoch:

062 296 44 46, kontakt@cultibo.ch

Daten: 8. u. 22. Nov., 6. u. 20. Dez

Im CULTIBO gibt es viele weitere Angebote wie zum Beispiel Café International, Wanderungen rund um Olten und viele mehr. Auskunft siehe oben.

Kunst zum Zmittag

Das Kunstmuseum Olten lädt monatlich an einem Mittwoch zum Augen- und Gaumenschmaus.

Eine halbstündige Werkbetrachtung oder thematische Führung von 12.15–12.45 Uhr (kostenlos) mit anschliessendem Mittagessen (Verpflegung CHF 15.–).

Daten: 13. Nov., 18. Dez.

Anmeldung erwünscht:

062 212 86 76 oder
info@kunstmuseumolten.ch

hingeschaut Kunst, Kaffee & Kuchen
Das Kunstmuseum Olten lädt monatlich an einem Donnerstagnachmittag zur vertieften Auseinandersetzung mit einem besonderen Werk oder einer Werkgruppe aus der Sammlung oder aus den aktuellen Ausstellungen ein. Im Anschluss besteht bei Kaffee & Kuchen Gelegenheit zum Austausch. Kosten: normaler Museumseintritt. **Auskunft:** 062 212 86 76 oder info@kunstmuseumolten.ch
Daten: 07. Nov., 05. Dez.

Historisches Museum Olten – Geschichte für Seniorinnen und Senioren

Jeweils am dritten Mittwoch im Monat von 14.00 – 15.00 Uhr, spezielle Führung für Seniorinnen und Senioren. Oftmals mit anschliessendem Beisammensein, Austausch, Kaffee und Kuchen.

Kontakt: 062 206 18 00,
www.hausdermuseen.ch

aktiv 66+ Angebot der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten

Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche zu unterschiedlichen Themen wie Glaubensfragen, Vorträge, Theater, etc.

Jeweils um 14.00 Uhr

Daten: Mi. 20. Nov., Mi. 11. Dez.,

Fr. 24. Jan. 2025, Fr. 21. Feb.,

Fr. 21. März, Mi. 14. Mai, Fr. 04. Juli

Auskunft und Anmeldung:

Pfarrer Uwe Kaiser, 062 296 22 60,
uwe.kaiser@ref-olten

aktiv 66+ Wandergruppe

Wir treffen uns einmal im Monat am Dienstag für regionale Wanderungen
12. Nov., 3. Dez., 14. Jan. 25, 11. Feb.,
11. März, 8. Apr., 13. Mai, 10. Juni

Anmeldung und Auskunft:

Willy Guthertz 062 212 23 31
Jürg Schlegel 062 297 05 10

aktiv 66+ Spielgruppe

Monatliches Treffen für eine Jassrunde oder andere Spiele am letzten Mittwoch im Monat. Daten: 29. Jan. 2025, 26. Feb., 26. März, 23. Apr., 28. Mai

Kontakt: Edith Lang, 062 296 13 83

aktiv66+ Treffpunkt Chörli

Im Treffpunkt Chörli wird die Freude am gemeinsamen Singen gepflegt. Dazu kommen regelmässige Auftritte in Altersheimen und an anderen Anlässen.

Singproben jeweils samstags um 14.00

Uhr in der Calvinstube, Pauluskirche

16. Nov., 21. Dez., Sa. 18. Jan. 2025,

Sa. 15. Feb., Sa. 15. März, Sa. 19. Apr.,

Sa. 17. Mai, Sa. 21. Juni, Sa. 19. Juli,

Sa. 16. Aug.

ZÄMEGOLAUF

Gemeinsames Spazierwandern für alle ab 60. Jeden Mittwochnachmittag und zweimal monatlich am Montagvormittag. Von gemächlich bis zügig, von 2 bis 10 km, kostenlos und ohne Anmeldung.

Alle **Infos und Treffpunkte** auf:

www.zaemegolaufe.ch/olten

Humor-Dessert

Mit Einem Wölkchen Sahne

Einmal im Monat am Dienstagnachmittag findet in der Calvinstube der Pauluskirche in Olten das Humor-Dessert statt. Eingeladen sind Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

Zwischen 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr kann man vorbeikommen wie es am Besten passt. Es gibt Kaffee und Kuchen mit einer Prise Humor.

Daten: 26. Nov. 2024, 28. Jan.,

25. Feb., 25. März, 22. Apr., 20. Mai,

24. Juni, 22. Juli, 26. Aug. 2025

Angebote von Pro Senectute Olten-Gösgen

www.so.prosenectute.ch

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

Pro Senectute

Velotouren und Wandergruppen

Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit detaillierten Programmangaben.

Weitere Informationen:

Corinne Ackermann, 062 287 10 20

Internationale Tänze

Im Christkatholischen Kirchgemeindegrossaal, Kirchgasse 15, Olten

Am Mittwoch von 09.30 – 11.00 Uhr

oder Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr.

Verlangen Sie den Flyer «Internationale Tänze Olten».

Café Balance – Bewegen & Begegnen

Jeden Montag von 14.00–15.00 Uhr, im Christkatholischen Kirchgemeindegrossaal, Kirchgasse 15, Olten.

Fitness & Gymnastik

Verschiedene Gruppen in Olten und umliegenden Gemeinden, verlangen Sie das Kursprogramm.

Weitere Informationen:

Corinne Ackermann, 062 287 10 20

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum usw.

Pétanque

Jeden Dienstag, 13.45–16.00 Uhr, Pétanque Halle Trimbach, Feldliweg (hinter Schulhaus Gerbrunnen), www.pc-trimbach.ch

Jassen

Einmal im Monat am Dienstagnachmittag in Dulliken, einmal im Monat am Mittwochnachmittag in Kappel. Verlangen Sie den Flyer mit den Daten und weiteren Informationen.

Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Dienstleistungen und Angebote

**Pro Senectute Olten-Gösgen
Fachstelle für Altersfragen**
so.prosenectute.ch, 062 287 10 20,
E-Mail: info@so.prosenectute.ch

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen, Newsletter, Fachvorträge, Kursprogramm usw.
- **Sozialberatung:** Finanzen, Vorsorge, Lebensgestaltung, Wohnen, Gesundheit, Soziale Teilhabe
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Sturzprävention, Velotouren, Wanderungen, Englisch, Spanisch, Malen, Qi Gong, Café Balance
- **Online im Alltag:** Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Kulturkreis, Pétanque
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv Haushilfedienst, Administrativdienst, Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Seniorinnen und Senioren in Klassenzimmern

**Tierschutzverein Olten und Umgebung bis Solothurn und Umgebung,
Tierdörfli Olten, www.tierdoerfli.ch,
062 207 90 00, info@tierdoerfli.ch**
Sofortige Hilfe und Schutz für in Not geratene Tiere, Tierversmittlung, Tierferienheim, umfassende Beratung zu Haltung, Pflege und Fütterung.

**Alzheimer Solothurn, Beratungs-
und Geschäftsstelle Kt. 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, medizinische Hotline, zugehende Beratung, etc.

CineOr, www.youcinema.ch
Jeden ersten Dienstag (14.00 Uhr) des Monats im KinoKoni, Aarau- strasse 51 in Olten: interessanter Film mit Kaffee und Kuchen, Kosten CHF 19.–

**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 vorübergehend oder dauernd mobilitätsbehinderte 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, Einfüh-

rung für neue Hörgeräte, Mittagsclub, diverse Aktivitäten

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn,
www.srk-solothurn.ch,
032 622 37 20**

Besuchs- und Begleitdienst, Entlassungsdienst für pflegende Angehörige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie, Kursangebot, Dementia Care, Helpdesk Entlastung, Rotkreuz-Fahrdienst für in der Mobilität eingeschränkte Menschen:
Tel. 0848 0848 99
(Mo–Fr von 08.30 – 11.30 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**
Begegnungen, Begleitungen und Mithilfe im Haushalt bei kleineren Haushaltsarbeiten

**Spitex,
www.spitex-olten.ch, 062 212 24 50**
Gesundheits- und Krankenpflege, Unterstützung im Haushalt

**Tagesstätte Sonnegg
im Brüggli Park Dulliken,
brueggli-dulliken.ch, 062 296 46 45**
Tagesbetreuung für alleinstehende, betreuungs- oder pflegebedürftige erwachsene Menschen

Spendenkonto

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



Herausgeberin

IG aktives alter olten und
umgebung
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 IG
Remo Fröhlicher,
Fotos
Claudia Graf,
Fokus-plus
Stefanie Bieli,
Pro Senectute
Kanton Solothurn
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

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 Ruttiger	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 Bornblick	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 Region Olten	062 212 24 50	www.spitexregionolten.ch
Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park	062 296 46 45	www.brueggli-dulliken.ch
Tierdörfli	062 207 90 00	www.tierdoerfli.ch
Tertianum Usego-Park	062 545 70 70	www.tertianum.ch

WEIL ES IM INTERNET AUCH SINNVOLLES GIBT.



Mit HEBSORG.CH Angebote und Anbietende zu verschiedenen Präventionsthemen wie körperliche und psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sucht, Gewalt und Schulden/Budget suchen und finden. Für Privat- und Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

HEBSORG.CH



WIR SIND FÜR SIE DA

Baslerstrasse 57 | CH-4600 Olten
+41 62 213 99 44

info@gerber-bestattungen.ch
www.gerber-bestattungen.ch

