

# Älter werden in HOeK

Adressen und Angebote



# Inhalt

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

# Die Gemeinden sind für Sie da!



*Beat Gattlen  
Gemeindepäsident  
Halten*



*Etienne Gasche  
Gemeindepäsident  
Oekingen*



*Simon Wiedmer  
Gemeindepäsident  
Kriegstetten*

## Botschaft der Gemeindepräsidenten

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

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

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



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

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

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

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

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

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

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

# Auskunft

**Um gut informiert zu sein!**

## Auskunft

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

---

## Auskunft, Information & Triage Pro Senectute

### Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen

Pro Senectute Solothurn / Lebern / Wasseramt / Bucheggberg / Thal / Gäu  
Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

**Digitale Angebotsplattform:** [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

---

## Corona-Hotline für Seniorinnen und Senioren

### Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Fragen über Corona

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## Auskunft bei den Gemeinden

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

**Gemeinde Halten**, Gemeindeverwaltung, Dorfstrasse 7, 4566 Halten  
032 675 34 44 | [gemeinde@halten.ch](mailto:gemeinde@halten.ch) | [www.halten.ch](http://www.halten.ch)

**Gemeinde Oekingen**, Gemeindeverwaltung, Gehrenstrasse 1, 4566 Oekingen  
032 675 74 87 | [gemeinde@oekingen.ch](mailto:gemeinde@oekingen.ch) | [www.oekingen.ch](http://www.oekingen.ch)

**Gemeinde Kriegstetten**, Gemeindeverwaltung, Haltenstrasse 8, 4566 Kriegstetten  
032 674 48 00 | [info@kriegstetten.ch](mailto:info@kriegstetten.ch) | [www.kriegstetten.ch](http://www.kriegstetten.ch)

# Altersberatung

## **Sicherheit erlangen durch Fachberatung!**

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

---

### **Beratung**

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

Pro Senectute Solothurn / Lebern / Wasseramt / Bucheggberg / Thal / Gäu  
Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### **Dienstleistungen Pro Senectute Schweiz**

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

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8002 Zürich  
044 283 89 89 | [info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch) | [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

---

### **Soziale Dienste Wasseramt**

**Beratung, Vermittlung, Triage, Sozialhilfe**

Soziale Dienste Wasseramt, Kriegstettenstrasse 45, 4563 Gerlafingen  
032 674 46 60 | [info@sd-wasseramt.ch](mailto:info@sd-wasseramt.ch) | [www.sd-wasseramt.ch](http://www.sd-wasseramt.ch)

---

### **Solothurn KESB**

**Erwachsenenschutz-Abklärungen, Regelung Vertretungsrechte**

KESB, Erwachsenenschutzbehörde, Rötistrasse 4, 4500 Solothurn  
032 627 75 90 | [kesb-rs@ddi.so.ch](mailto:kesb-rs@ddi.so.ch) | [www.so.ch](http://www.so.ch)

---

### **Zusatzrenten AHV**

**AHV/IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, KPV**

AHV Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil  
032 686 22 00 | [info@akso.ch](mailto:info@akso.ch) | [www.akso.ch](http://www.akso.ch)

# Alterswohnungen

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

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

---

## **Alterswohnungen im Kanton Solothurn – Übersicht**

### **Liste aller Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn**

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **Altersgerechtes Wohnen Kriegstetten**

Moderne Mietwohnungen, Überbauung «Linde»

Hauptstrasse 52, 4566 Kriegstetten

032 677 01 26 | [info@pmimmo.ch](mailto:info@pmimmo.ch) | [www.pmimmo.ch](http://www.pmimmo.ch)

---

## **Stiftung AGE**

### **Fachinformationen Wohnen & Alter, Finanzierung von Förderprojekten**

AGE-Stiftung, Kirchgasse 42, 8001 Zürich

044 455 70 60 | [info@age-stiftung.ch](mailto:info@age-stiftung.ch) | [www.age-stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch)

# Aktivitäten

## **Kontakte pflegen, um mit anderen verbunden zu bleiben!**

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

---

### **Aktivitäten in den Gemeinden**

Frauenverein Halten: 032 675 34 44, [gemeinde@halten.ch](mailto:gemeinde@halten.ch), [www.halten.ch](http://www.halten.ch)

Frauenverein Oekingen: Heidi Ittig, 032 675 39 26, [hgasche@gmx.ch](mailto:hgasche@gmx.ch)

Oekingen 60+ aktiv: 079 794 78 11, [eva.wyler@oekingen.ch](mailto:eva.wyler@oekingen.ch)

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

---

### **Angebote Graue Panther**

#### **Pflege von Beziehungen, Anlässe, Veranstaltungen, Mitarbeit in Projekten**

Graue Panther Solothurn und Umgebung, 4500 Solothurn

032 622 84 58 | [graue-panther.so@solnet.ch](mailto:graue-panther.so@solnet.ch) | [www.graue-panther-so.ch](http://www.graue-panther-so.ch)

---

### **KulturLegi**

#### **Zugang zu Veranstaltungen für Menschen mit geringem verfügbarem Einkommen**

KulturLegi Solothurn, Niklaus Konrad-Strasse 18, 4500 Solothurn

062 837 07 48 | [i.krause@caritas-solothurn.ch](mailto:i.krause@caritas-solothurn.ch) | [www.kulturlegi.ch](http://www.kulturlegi.ch)

---

### **Pro Senectute Kanton Solothurn**

#### **Vermittlung zu Aktivitäten**

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

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

Plus diverse weitere Angebote: siehe Kirchen und Vereine sowie [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)





Homepage: [www.museum-wasseramt.ch](http://www.museum-wasseramt.ch)

# Bewegung

## **In Bewegung bis ins hohe Alter!**

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

---

## **Fitness in den Gemeinden**

### **Seniorenturnen, Turnverein Halten**

032 675 27 40, [trudy.luescher@bluewin.ch](mailto:trudy.luescher@bluewin.ch)

### **Antara Rückentraining, Oekingen**

076 582 68 81, [denise.jerjen@gmail.com](mailto:denise.jerjen@gmail.com)

### **Fit Gym Turnen, Pro Senectute, Kriegstetten**

032 626 59 79, [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)

---

## **Bewegung – Pro Senectute**

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

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **Bewegungspatenschaften – Pro Senectute**

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

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **Hebsorg.ch – Prävention, Gesundheit Solothurn**

**Prävention und Informationen zu psychischer Gesundheit und Sucht**

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

032 627 37 88 | [praevention@spital.so.ch](mailto:praevention@spital.so.ch) | [www.hebsorg.ch](http://www.hebsorg.ch)

# Bildung

## Über das gemeinsame Lernen in Verbindung stehen!

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

---

### Bildungskurse – analog & digital – Pro Senectute

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

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Migros Klubschule Solothurn

**Sprachkurse, Kultur, Kreativität, Management, Wirtschaft, Informatik**

Klubschule Migros Solothurn, Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn  
058 568 96 00 | [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

---

### Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

**Bildung & Kultur 60plus**

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten, Schützenweg 12, 3014 Bern  
079 334 43 38 | [info@uni-3.ch](mailto:info@uni-3.ch) | [www.uni-3.ch](http://www.uni-3.ch)

---

### Volkshochschule Solothurn

**Sprachen, Allgemeinbildung**

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn  
032 626 40 10 | [info@vhs-so.ch](mailto:info@vhs-so.ch) | [www.vhs-so.ch](http://www.vhs-so.ch)

# Demenz

## **Sicherheit gewinnen durch Informationen!**

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

---

## **Alzheimer – Erstanalyse – MEMO-INFO.CH**

Demenztest, Informationen über Anzeichen Demenzerkrankung unter [www.memo-info.ch](http://www.memo-info.ch)

---

## **Altersberatung – Demenz**

### **Demenzberatung, telefonisch, digital, Hausbesuche, Angehörigenberatung**

Pro Senectute, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **Alzheimer Solothurn**

### **Zugehende Demenzberatung, Gesprächsgruppen, Alzheimer Café**

Alzheimer Solothurn, Ringstrasse 1, 4600 Olten

062 212 00 80 | [solothurn@alz.ch](mailto:solothurn@alz.ch) | [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

---

## **Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG**

### **Behandlung und Diagnostik für ältere Menschen, Angehörigenberatung**

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn

032 627 14 27 | [info.pd@spital.so.ch](mailto:info.pd@spital.so.ch) | [www.so-h.ch](http://www.so-h.ch)

---

## **Ludothek Solothurn**

### **Spielverleih für Seniorinnen und Senioren für an Demenz erkrankte Personen**

Industriestrasse 5, 4500 Solothurn

032 623 80 55 | [ludo.solothurn@bluewin.ch](mailto:ludo.solothurn@bluewin.ch) | [www.ludotheksolothurn.ch](http://www.ludotheksolothurn.ch)

# Digitales

## **Sich auf den digitalen Wandel einlassen!**

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

---

## **Online im Alltag – Pro Senectute**

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

Pro Senectute, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **Solothurn Computeria**

### **Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen**

Cucina Arte, Brüggmoosstrasse 13, 4500 Solothurn

[www.computeria-solothurn.ch](http://www.computeria-solothurn.ch)

## Online im Alltag

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

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

### Unsere Dienstleistungen

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

# Ernährung

## **Gut beraten – Mahlzeiten bestellen und nach Hause liefern lassen!**

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

---

### **Ernährung**

Ernährungsberatung Bürgerspital Solothurn, Schöngrünstrasse 42, 4500 Solothurn  
032 627 41 80 | [ernaehrungsberatung.BSS@spital.so.ch](mailto:ernaehrungsberatung.BSS@spital.so.ch)  
[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch)

Weitere Ernährungsberatungen unter: [www.svde.asdd.ch](http://www.svde.asdd.ch)

---

### **Mahlzeitendienst – Spitex Region Wasseramt**

#### **Mahlzeitendienst während 365 Tagen im Jahr, Lieferung nach Hause**

Spitex Wasseramt, Hauptstrasse 64, 4566 Kriegstetten  
032 675 60 30 | [info@spitex-wasseramt.ch](mailto:info@spitex-wasseramt.ch) | [www.spitex-wasseramt.ch](http://www.spitex-wasseramt.ch)

---

### **Online – Casa Gusto Pro Senectute**

#### **Mahlzeitendienst, Bestellungen via Internet oder Telefon, Heimlieferung per Post**

Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 50 50 | [casa-gusto@prosenectute.ch](mailto:casa-gusto@prosenectute.ch) | [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

---

### **Online – Coop @home – Coop Genossenschaft**

#### **Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen**

oop Genossenschaft, Kundendienst, Postfach 2550, 4002 Basel  
0848 888 444 | [info@coopathome.ch](mailto:info@coopathome.ch) | [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

---

### **Online – Migros – Migros Genossenschaft**

#### **Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen**

Migros Online SA, Chemin du Dévent 11, 1024 Ecublens  
0848 111 999 | [kunden@migrosonline.ch](mailto:kunden@migrosonline.ch) | [www.shop.migros.ch](http://www.shop.migros.ch)



# Engagement

## **In der Gesellschaft aktiv sein!**

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

---

## **Engagement in der Altersarbeit**

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

Pro Senectute, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **Engagement als Beistand oder Beiständin**

### **Zusammenarbeit in der Sozialregion**

Sozialregion Wasseramt, Kriegstettenstrasse 45, 4563 Gerlafingen  
032 674 46 60 | [info@sd-wasseramt.ch](mailto:info@sd-wasseramt.ch) | [www.sd-wasseramt.ch](http://www.sd-wasseramt.ch)

---

## **Engagement in der Gemeinde**

### **Gemeinde Halten, Gemeindeverwaltung, Dorfstrasse 7, 4566 Halten**

032 675 34 44 | [gemeinde@halten.ch](mailto:gemeinde@halten.ch) | [www.halten.ch](http://www.halten.ch)

### **Gemeinde Oekingen, Gemeindeverwaltung, Gehrenstrasse 1, 4566 Oekingen**

032 675 74 87 | [gemeinde@oekingen.ch](mailto:gemeinde@oekingen.ch) | [www.oekingen.ch](http://www.oekingen.ch)

### **Gemeinde Kriegstetten, Gemeindeverwaltung, Haltenstrasse 8, 4566 Kriegstetten**

032 674 48 00 | [info@kriegstetten.ch](mailto:info@kriegstetten.ch) | [www.kriegstetten.ch](http://www.kriegstetten.ch)

---

## **Jobs – Benevol**

### **Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement**

Benevol Schweiz | [info@benevol-so.ch](mailto:info@benevol-so.ch) | [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)



# Fahrdienste

## **Mobil sein!**

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

---

## **INVA mobil**

### **Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität, Buchung 2 Tage im Voraus**

INVA mobil, Grabackerstrasse 6, 4500 Solothurn

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

---

## **SRK Fahrdienst**

### **Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität, Buchung 2 Tage im Voraus**

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten

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

---

## **Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern**

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

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

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

---

Plus lokale Taxidienste und infosenior.ch

# Finanzielles

## **Armut im Alter, eine schwierige Lage!**

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

---

## **Administrative Hilfe & Steuerklärungsdienst**

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

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **AHV-Zweigstelle**

### **Fragen zu AHV und Ergänzungsleistungen**

AHV-Zweigstelle, Sozialregion Wasseramt, Kriegstettenstrasse 45, 4563 Gerlafingen  
032 674 46 75 | [info@sd-wasseramt.ch](mailto:info@sd-wasseramt.ch) | [www.sd-wasseramt.ch](http://www.sd-wasseramt.ch)

---

## **Ausgleichskasse des Kantons Solothurn**

### **AHV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, KPV**

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil  
032 686 22 00 | [info@akso.ch](mailto:info@akso.ch) | [www.akso.ch](http://www.akso.ch)

---

## **Finanzhilfe – Pro Senectute**

### **Finanzhilfe für finanzielle Notlagen, nach Ausschöpfung gesetzlicher Leistungen**

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **Treuhanddienst – Pro Senectute**

### **Treuhandmandate für urteilsfähige Seniorinnen und Senioren, mit Jahresbuchhaltung**

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

# Generationen

## **Mit der jungen Generation verbunden bleiben!**

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

---

## **Senioren im Klassenzimmer – Pro Senectute**

### **Senioren bereichern mit ihrer Lebenserfahrung die Schulen.**

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **SSR – Schweizerischer Seniorenrat**

### **Beratungsorgan Bundesrat, Förderung Generationensolidarität**

Schweizerischer Seniorenrat, Kirchstrasse 24, 3097 Liebefeld  
031 311 89 07 | [info@ssr-csa.ch](mailto:info@ssr-csa.ch) | [www.ssr-csa.ch](http://www.ssr-csa.ch)

---

## **VASOS – Vereinigung aktiver Senioren**

### **Förderung politische und gesellschaftliche Partizipation und Generationendialog**

VASOS FARES, 3000 Bern  
076 583 60 90 | [info@vasos.ch](mailto:info@vasos.ch) | [www.vasos.ch](http://www.vasos.ch)

# Haushilfe

## **Entlastung zu Hause annehmen, um länger daheim zu bleiben!**

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

---

### **Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute**

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

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### **Caritas care**

**24-Stunden Betreuung, «Fair Care-Migration»**

Caritas Schweiz, Adligenswilerstrasse 15, 6002 Luzern  
041 419 22 27 | [betreut@caritas.ch](mailto:betreut@caritas.ch) | [www.caritascare.ch](http://www.caritascare.ch)

---

### **Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn**

**Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt**

Entlastungsdienst Kantone Aargau-Solothurn, Rain 6, 5000 Aarau  
058 680 21 50 | [ag-so@entlastungsdienst.ch](mailto:ag-so@entlastungsdienst.ch) | [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

---

### **Hauswirtschaft – Spitex Wasseramt**

**Haushaltspflege, Wäschepflege, Ernährung**

Spitex Wasseramt, Hauptstrasse 60, 4566 Kriegstetten  
032 675 60 30 | [info@spitex-wasseramt.ch](mailto:info@spitex-wasseramt.ch) | [www.spitex-wasseramt.ch](http://www.spitex-wasseramt.ch)

# Hilfsmittel

## Die richtigen Hilfsmittel finden!

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

---

### **Beratung, Vermittlung & Finanzierung – Pro Senectute Solothurn**

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | [solothurn@so.prosenectute.ch](mailto:solothurn@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

### **Exma Vision Ausstellung und Beratung**

Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen

062 388 20 20 | [exma@sahb.ch](mailto:exma@sahb.ch) | [www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)

### **Hilfsmittel-Markt GmbH**

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp

032 941 42 52 | [info@hilfsmittelmarkt.ch](mailto:info@hilfsmittelmarkt.ch) | [www.hilfsmittelmarkt.ch](http://www.hilfsmittelmarkt.ch)

### **Hilfsmittel Pro Senectute, Shop mit Ausstellung**

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal

061 206 44 33 | [hilfsmittel@bb.prosenectute.ch](mailto:hilfsmittel@bb.prosenectute.ch) | [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)

### **Mühlematter GmbH Schuhorthopädie**

Westbahnhofstrasse 1, 4500 Solothurn

032 623 60 00 | [ortho-muehlematter@bluewin.ch](mailto:ortho-muehlematter@bluewin.ch) | [www.ortho-muehlematter.ch](http://www.ortho-muehlematter.ch)

### **Orthopunkt Solothurn, Technische Orthopädie**

Schöngrünstrasse 35, 4500 Solothurn

032 623 00 53 | [info@orthopunkt.ch](mailto:info@orthopunkt.ch) | [www.orthopunkt.ch](http://www.orthopunkt.ch)

### **Ortho-Team Mattle AG, Orthopädie und Rehabilitationstechnik**

Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn

032 624 11 55 | [solothurn@ortho-team.ch](mailto:solothurn@ortho-team.ch) | [www.ortho-team.ch](http://www.ortho-team.ch)

### **Ortho Tec Stroja, Orthopädie-Schuhtechnik**

Hauptgasse 32, 4500 Solothurn

032 623 14 46 | [orthotec4500@gmail.com](mailto:orthotec4500@gmail.com) | [www.ortho-tec-solothurn.ch](http://www.ortho-tec-solothurn.ch)

# Hörberatung

## **Am Leben teilhaben!**

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

---

## **Akustik Schweiz Elsässer Hörberatung**

Schänzlistasse 6, 4500 Solothurn

032 623 75 76 | [info@elsaesser.ch](mailto:info@elsaesser.ch) | [www.aaa-elsaesser.ch](http://www.aaa-elsaesser.ch)

## **Amplifon**

Amplifon Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8/10, 4500 Solothurn

032 621 32 33 | [solothurn@amplifon.com](mailto:solothurn@amplifon.com) | [www.amplifon.com](http://www.amplifon.com)

## **Audika**

Audika Solothurn, Amthausplatz 1, 4500 Solothurn

032 621 88 35 | [solothurn@audika.ch](mailto:solothurn@audika.ch) | [www.audika.ch](http://www.audika.ch)

## **Fielmann Hörakustik Studio**

Gurzelngasse 7, 4500 Solothurn

032 628 28 60 | [kundenservice@fielmann.ch](mailto:kundenservice@fielmann.ch) | [www.fielmann.ch](http://www.fielmann.ch)

## **Fricker Hörsysteme**

Rötiquai 14, 4500 Solothurn

032 621 62 21 | [info@fricker-hoersysteme.ch](mailto:info@fricker-hoersysteme.ch) | [www.fricker-hoersysteme.ch](http://www.fricker-hoersysteme.ch)

## **Kind Hörzentrale**

Hauptgasse 25, 4500 Solothurn

032 622 84 39 | [solothurn@kind.com](mailto:solothurn@kind.com) | [www.kind.com](http://www.kind.com)

## **Kochrian Hörsysteme**

Kochrian Hörsysteme und Brillen, Schanzenstrasse 4, 4500 Solothurn

032 510 84 84 | [kontakt@kochrian.ch](mailto:kontakt@kochrian.ch) | [www.kochrian.ch](http://www.kochrian.ch)

## **Neuroth Hörcenter**

Neuroth Hörcenter AG, Schmiedengasse 25, 4500 Solothurn

032 623 11 51 | [office@neuroth.ch](mailto:office@neuroth.ch) | [www.neuroth.com](http://www.neuroth.com)

# Kirchen

## **Kraft schöpfen!**

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

---

## **Kirchen Solothurn**

### **Römisch-katholische Kirchgemeinde Kriegstetten-Gerlafingen**

Hauptstrasse 63, 4566 Kriegstetten

pfarrei.kriegstetten@pastoralraum-wwb.ch | [www.pastoralraum-wwb.ch/home.cfm](http://www.pastoralraum-wwb.ch/home.cfm)

### **Pastoralraum Wasseramt West-Bucheggberg**

Pfarramt Kriegstetten, Hauptstrasse 63, 4566 Kriegstetten

032 675 60 10 | [pfarrei.kriegstetten@pastoralraum-wwb.ch](mailto:pfarrei.kriegstetten@pastoralraum-wwb.ch) | [www.pr-wwb.ch](http://www.pr-wwb.ch)

### **Reformierter Pfarrkreis Kriegstetten**

Dornackerstrasse 2, 4566 Kriegstetten

032 675 60 93 | [verwaltung@ref-wasseramt.ch](mailto:verwaltung@ref-wasseramt.ch) | [www.ref-wasseramt.ch](http://www.ref-wasseramt.ch)

---

## **Übersicht verschiedene Angebote**

### **Ökumenische Not- und Passanten Hilfe – Übersicht**

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

032 626 30 30 | [verwaltung@solothurnref.ch](mailto:verwaltung@solothurnref.ch)

# Migration

## **Hierbleiben und integriert leben!**

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

---

## **Fachstelle Integration**

### **Unterstützt Bedürfnisse von Migranten und Migrantinnen, Projekte**

Altes Spital Solothurn, Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn

032 626 24 44 | [integration@altesspital.ch](mailto:integration@altesspital.ch) | [www.altesspital.ch](http://www.altesspital.ch)

---

## **Caritas**

### **Sozialberatung, Einkaufsgutscheine, KulturLegi**

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

032 623 08 91 | [info@caritas-solothurn.ch](mailto:info@caritas-solothurn.ch) | [www.caritas-solothurn.ch](http://www.caritas-solothurn.ch)

---

## **HEKS**

### **Visite Solothurn, Ältere Migranten, Information, Beratung, Migrationsbiografie**

HEKS Visite Solothurn, Rossmarktplatz 2, 4500 Solothurn

062 836 30 20 | [visite-agso@heks.ch](mailto:visite-agso@heks.ch) | [www.heks.ch](http://www.heks.ch)

---

## **Information & Beratung – Pro Senectute**

### **Vorträge Alter für Migrationsgruppen, Beratungen in anderen Sprachen**

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## **Redcross.ch – SRK**

### **Broschüren zu diversen Altersthemen mit Übersetzungen in Fremdsprachen**

Geschäftsstelle SRK, Rainmattstrasse 10, 3011 Bern

058 400 41 11 | [info@redcross.ch](mailto:info@redcross.ch) | [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

---



# Notrufsysteme

## Das richtige Notrufgerät finden!

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

---

## Spitex-24H-Notruf – Spitex Wasseramt

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

Spitex Wasseramt, Hauptstrasse 6, 4566 Kriegstetten

032 675 60 30 | [info@spitex-wasseramt.ch](mailto:info@spitex-wasseramt.ch) | [www.spitex-wasseramt.ch](http://www.spitex-wasseramt.ch)

---

## Strong Age – Sicherheitssystem

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

Strong Age, Kohliweidstrasse 12, 4656 Starrkirch-Wil

079 209 11 82 | [hugo-saner@bluewin.ch](mailto:hugo-saner@bluewin.ch) | [www.strongage.ch](http://www.strongage.ch)

---

## SRK Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

### Notfalluhr mit Alarmtaste 365 Tage

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten

032 622 37 20 | [info@srk-solothurn.ch](mailto:info@srk-solothurn.ch) | [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

---

## Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute

### Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

## SmartLife Care Notruflösungen

SmartLife Care, 0848 65 65 65 | [support@smartlifecare.ch](mailto:support@smartlifecare.ch) | [www.smartlife-care.ch](http://www.smartlife-care.ch)

# Pflege zu Hause

## **Im Alter gut informiert sein!**

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

---

## **Spitem Region Solothurn mit Versorgungspflicht**

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

Spitem Wasseramt, Hauptstrasse 6, 4566 Kriegstetten

032 675 60 30 | [info@spitem-wasseramt.ch](mailto:info@spitem-wasseramt.ch) | [www.spitem-wasseramt.ch](http://www.spitem-wasseramt.ch)

---

## **Palliative Care**

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

Palliative so, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn

Helpline: 079 894 17 89 | [info@palliative-so.ch](mailto:info@palliative-so.ch) | [www.palliative-so.ch](http://www.palliative-so.ch)

---

Plus weitere Anbieter:

NPO-Spitem, [www.spitemso.ch](http://www.spitemso.ch)

Private Spitem, [www.spitemprivee.swiss](http://www.spitemprivee.swiss)

# Pflege im Heim

## **Im Alter gut informiert sein!**

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

---

## **Alters- und Pflegeheime in der Region**

Alters- und Pflegeheim Bad Ammannsegg

Sonnhaldenstrasse 4, 4573 Lohn-Ammannegg

032 677 52 00 | [info@bad-ammannsegg.ch](mailto:info@bad-ammannsegg.ch) | [www.bad-ammannsegg.ch](http://www.bad-ammannsegg.ch)

THARAD Zentrum für Pflege und Betreuung

Hauptstrasse 50, 4552 Derendingen

032 681 61 81 | [info@tharad.ch](mailto:info@tharad.ch) | [www.tharad.ch](http://www.tharad.ch)

Elisabethenheim Bleichenberg

Asylweg 49, 4528 Zuchwil

061 206 44 33 | [info@elisabethenheim-bleichenberg.ch](mailto:info@elisabethenheim-bleichenberg.ch)

[www.elisabethenheim-bleichenberg.ch](http://www.elisabethenheim-bleichenberg.ch)

Alters- und Pflegeheim Am Bach

Schulhausstrasse 14, 4563 Gerlafingen

032 674 45 74 | [info@ambach-gerlafingen.ch](mailto:info@ambach-gerlafingen.ch) | [www.ambach-gerlafingen.ch](http://www.ambach-gerlafingen.ch)

---

## **Übersicht Alters- und Pflegeheime & Tagesstätten Kanton Solothurn**

Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime GSA

032 685 43 01 | [sekretariat.gsa@bluewin.ch](mailto:sekretariat.gsa@bluewin.ch) | [www.altersheime-gsa.ch](http://www.altersheime-gsa.ch)

---

## **Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute**

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

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn

062 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

# Psychische Gesundheit

## **Warnsignale erkennen können und wissen wo Hilfe bereitgestellt ist!**

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

---

## **Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG**

### **Notfall bei psychischen Erkrankungen, Krisensituationen**

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn  
032 627 14 27 | [info.pd@spital.so.ch](mailto:info.pd@spital.so.ch) | [www.so-h.ch](http://www.so-h.ch)

---

## **Die Dargebotene Hand**

### **Anonyme Beratung via Telefon, Mail oder Chat**

Dargebotene Hand Nordwest, Postfach 346, 2501 Biel  
Telefon 143 | [www.143.ch](http://www.143.ch)

---

## **Fachstelle für Suchtprävention – Blaues Kreuz**

### **Unterstützung und Beratung von Personen zu Suchtfragen**

Fachstelle für Suchtprävention, Löwengasse 3, 4500 Solothurn  
032 534 69 70 | [info-so@suchtpraevention.org](mailto:info-so@suchtpraevention.org) | [www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)

---

## **Pro Mente Sana**

### **Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Informationsmaterialien**

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

# Rechtsauskunft

## **Gut beraten in rechtlichen Fragen!**

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

---

## **Anwaltsverband Kanton Solothurn**

### **Informationen zu Verband und Mitgliedern, Anwaltssuche nach Kriterien**

Solothurnischer Anwaltsverband, Hans-Huber-Strasse 38, 4500 Solothurn  
032 621 00 26 | [info@solav.ch](mailto:info@solav.ch) | [www.solav.ch](http://www.solav.ch)

## **Frauenzentrale Solothurn**

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

Frauenzentrale Kanton Solothurn, Postfach 123, 4502 Solothurn  
032 623 77 24 | [www.frauenzentrale-so.ch](http://www.frauenzentrale-so.ch)

---

## **Rechtsberatung Beobachter**

### **Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft**

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Beobachter, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen  
058 269 25 00 | [www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)

---

## **Mieterinnen- und Mieterverband**

### **Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft**

Untere Steingrubenstrasse 1, 4500 Solothurn  
0848 062 032 | [www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch) | [mvso@bluewin.ch](mailto:mvso@bluewin.ch)

---

## **Hauseigentümergeverband**

### **Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft**

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

## Sicherheit im Alter

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

---

### **Betrug – Polizei Kanton Solothurn**

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

Polizei Kanton Solothurn, Prävention, Werkhofstrasse 33, 4503 Solothurn

032 627 71 11 | [www.polizei.so.ch](http://www.polizei.so.ch)

Polizei-posten Kanton Solothurn, Friedhofstrasse 35, 4552 Derendingen

032 627 98 50 | [www.polizei.so.ch](http://www.polizei.so.ch)

---

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

---

### **Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn**

#### **Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher oder sexueller Gewalt**

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

062 311 86 66 | [opferberatung@ddi.so.ch](mailto:opferberatung@ddi.so.ch) | <https://opferhilfe.so.ch>

---

### **Häusliche Gewalt**

#### **Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkungen**

Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung, Riedholzplatz 3, 4509 Solothurn

032 627 22 80 | [praevention@ddi.so.ch](mailto:praevention@ddi.so.ch) | [www.so.ch](http://www.so.ch)

# Toilette finden

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

---

## Nette Toilette

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

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



---

## WC-Apps

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

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

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

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

# Links

## Weitere kantonale und nationale Links

### Ärzte

Hausärzte Solothurn | [www.hausaerzte-solothurn.ch](http://www.hausaerzte-solothurn.ch)

---

### Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | [www.altersheime-gsa.ch](http://www.altersheime-gsa.ch)

Alzheimervereinigung Schweiz | [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

Krebsliga Kanton Solothurn | [www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

Lungenliga Solothurn | [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

Palliative so | [www.palliative-so.ch](http://www.palliative-so.ch)

Pro Infirmis Solothurn | [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

Pro Senectute Solothurn | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

Schweizerisches Rotes Kreuz | [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

Spitex-Verband Kanton Solothurn | [www.spitexso.ch](http://www.spitexso.ch)

---

### Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | [www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)

Bewegung, Tanz und Körpertherapien | [www.bvbtch.ch](http://www.bvbtch.ch)

Craniosacral | [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

Ergotherapie | [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)

Ernährung | [www.svde.asdd.ch](http://www.svde.asdd.ch)

Hypnose | [www.verband-schweizer-hyposetherapeuten.ch](http://www.verband-schweizer-hyposetherapeuten.ch)

Kunst & Gestalten | [www.gpk-verband.net](http://www.gpk-verband.net)

Lymphdrainage | [www.sfml.ch](http://www.sfml.ch)

Psychotherapie | [www.vsp-so.ch](http://www.vsp-so.ch)

Physiotherapie | [www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)

TCM | [www.tcm-fachverband.ch](http://www.tcm-fachverband.ch)

Yoga | [www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)

---

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