

Älter werden in Fulerbach

Adressen und Angebote



Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch

Inhalt

Grusswort des Gemeindepräsidenten	3
Herausforderung Alter	4
Gemeinde Fulenbach	5
Überblick Pro Senectute Angebote	6
Überblick Spitex Angebote	7
Sicherheit im Alter	8
Kontaktmöglichkeiten & Adressen	9
Altersberatung	10
Alterswohnungen	12
Aktivitäten	13
Bewegung	14
Bildung	15
Demenz	16
Digitales	17
Ernährung	19
Engagement	20
Fahrdienste	21
Finanzielles	23
Generationen	24
Haushilfe	25
Hilfsmittel	26
Kirchen	27
Notrufsysteme	28
Pflege zu Hause	29
Pflege im Heim	30
Rechtsauskunft	31
Links	32

Dies ist ein gemeinsames Projekt der Gemeinde Fulenbach, der Pro Senectute Kanton Solothurn und dem Kanton Solothurn.

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Grusswort des Gemeindepräsidenten

Liebe Fulenbacherinnen, liebe Fulenbacher



Thomas Blum,
Gemeindepräsident

Älter werden in Fulenbach – ein Thema, das uns bewegt.

Solange man fit, mobil und selbstständig ist, lebt es sich ausgesprochen gut in unserer idyllischen Gemeinde. Eine Veränderung der Lebenssituation kann ältere Menschen jedoch ganz plötzlich vor neue Herausforderungen stellen.

Es gilt für jeden einzelnen Einwohner, Voraussetzungen zu schaffen, um möglichst lange selbstständig zu bleiben. Gerade in unserem Dorf ist es fest verankert, dass man sich gegenseitig hilft und unterstützt – sei dies beim Einkauf oder anderen Besorgungen. Das ist eine schöne Tradition in unserer Gemeinde. Unter Umständen genügt die «Nachbarschaftshilfe» alleine allerdings nicht mehr – professionelle Angebote und Dienstleistungen sind dann gefordert.

Die vorliegende Broschüre, die in Zusammenarbeit mit «Pro Senectute» entstanden ist, soll einen Überblick über die verschiedenen Dienstleistungen und Institutionen bieten. Wir wollen das Angebot für ältere Mitmenschen bekannter machen und unsere Bevölkerung für die Bedeutung dieser Dienstleistungen sensibilisieren.

Dem Gemeinderat ist es wichtig, dass sich die älteren Menschen in Fulenbach wohlfühlen. Anregungen hierzu nehmen wir jederzeit gerne auf. Wir bedanken uns an dieser Stelle auch ganz herzlich bei all jenen, die sich in irgendeiner Form zugunsten der älteren Bevölkerung engagieren.

Thomas Blum



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 jedoch grosse Unterschiede. So gibt es ältere Menschen, die eine finanzielle Unabhängigkeit geniessen, während andere in finanzieller Bedrängnis leben. Individuell ist die gesundheitliche Verfassung von Seniorinnen und Senioren. Es gibt selbständige aber auch hilfebedürftige ältere Menschen. Beide Faktoren, Geld und Gesundheit, beeinflussen die Lebensqualität wesentlich.

Seniorinnen und Senioren nehmen zudem ihre zeitlichen Ressourcen, ihr Engagement in der Gesellschaft, sehr unterschiedlich wahr: so gibt es ältere Menschen, die sich aktiv einbringen und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten der Allgemeinheit zur Verfügung stellen. Ihnen gegenüber stehen Seniorinnen und Senioren, die sich «abgestellt», überflüssig und unnötig fühlen.

Die älteren Menschen haben eine umfassende Lebenserfahrung, die sie zum Wohle ihrer Familie aber auch für die Gesellschaft einsetzen. Wir sind den älteren Menschen sehr dankbar für den grossen Beitrag, den sie bislang geleistet haben und immer noch leisten.

Informiert sein ist sehr wichtig, besonders im Alter. Im richtigen Zeitpunkt an die richtige Information zu kommen, soll nicht dem Zufall überlassen werden. Wenn Sie wissen, wer für Sie zuständig ist, können Sie sich jederzeit Hilfe holen.

Ida Boos

Pro Senectute Kanton Solothurn, Geschäftsleiterin

Gemeinde Fulenbach

Holzbeerli SeniorInnen – Seniorengruppe

Ein kleines Team von freiwilligen Pensionierten organisiert einmal pro Monat einen geselligen Anlass für die ältere Generation von Fulenbach. Das bunte Programm bietet allen etwas: Spielnachmittage, Lottomatches, Mittagstische oder Zvieri, Ausflüge mit Besichtigungen und leichte Wanderungen. Die Anlässe werden im Anzeiger publiziert.

Freundschaften pflegen, sich austauschen und neue Kontakte knüpfen bereichern unser Leben im Alter. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

Kontakt: Werner Zürcher, 062 926 36 51, zuwe@ggs.ch



Bild: Annalies Furrer

Gemeindeverwaltung Fulenbach

Senioren Ausflug, Seniorennachmittag

Gemeinde Fulenbach, Innere Weid 1, 4629 Fulenbach

062 917 10 10, | gemeinde@fulenbach.ch | www.fulenbach.ch

Kontakt- und Informationsstelle Alter

Telefonischer Auskunftsdienst, Corona-Hotline für Senioren, Online-Anfragen über info@so.prosenectute.ch, Homepage www.so.prosenectute.ch, Fachinfo Alter Newsletter, Facebook, Newsroom, Suchportal www.infosenior.ch, Info-Broschüren

Beratung

Altersberatung, Sozialberatung, direkte Finanzhilfe, Demenzberatung, Familienberatung, Vorsorgeberatung

Bewegung

Wandern, Walking, Herztouren mit E-Bike, Velotouren, Gymnastik, Tanzen, Volkstanz, Wasserfitness, Seniorentanz, Tanzen im Sitzen

Bildung

Kursprogramm Freizeit: Englisch, Französisch, Spanisch, PC, Handy, digitale Anwendungen, Gedächtnistraining, Mobilitätskurse

Hilfen zu Hause

Aktiv Haushilfedienst, Administrativ- und Steuererklärungsdienst, Treuhanddienst Online im Alltag, Bewegungspatenschaften

Gemeinwesenarbeit

Gemeinde-Informationsanlässe, Altersfreundlichkeit Gemeinden, Adressbroschüren Alter, Vorträge zum Thema Alter, Netzwerkplan Alter

Generationenarbeit

Senioren im Klassenzimmer, Einsätze in Schulen von Seniorinnen und Senioren

Pro Senectute

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Überblick Spitex Angebote



In den eigenen vier Wänden in guten Händen

Die Spitex Wolfwil-Fulenbach-Kestenholz bietet Grundpflege, Behandlungspflege sowie hauswirtschaftliche und betreuerische Dienstleistungen an.

Abklärung und Beratung

Jeder Hilfebedarf und jede Pflegesituation ist individuell. Mit der Bedarfsklärung wird gemeinsam die passende Leistung und Unterstützung vereinbart.

Grundpflege

Unterstützung bei der täglichen Körperpflege, beim An- und Auskleiden, beim Aufstehen und Zubettgehen.

Pflege

Medizinische Pflege wie Puls-, Blutdruck-, und Blutzuckerkontrolle, Medikamentenverabreichung, Verbandswechsel und Wundversorgung.

Psychiatrische Pflege ambulant

Beinhaltet unter anderem die Nachbetreuung nach Klinikaufhalten in der Alltagsbewältigung und in Krisensituationen.

Palliative Care

Pflege und Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden in enger Zusammenarbeit mit Angehörigen und Hausärzten. Betreuung rund um die Uhr erfolgt mit dem Pikettdienst.

Hauswirtschaft und Betreuung

Alltagsbewältigung im Haushalt, wie Unterhaltsreinigung und Einkauf. Hilfestellung beim Wäschewaschen und Kochen von Mahlzeiten. Betreuung während der Abwesenheit von Angehörigen oder Begleitung zum Hausarzt. Fusspflege und Coiffeur bei Ihnen zu Hause.

Spitex

Spitex WoFuKe, Schulstrasse 14; 4628 Wolfwil

062 926 02 07 | spitex.wofuke@spitex-hin.ch | www.spitex-wofuke.ch

Sicherheit im Alter



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

Betrug – Polizei Kanton Solothurn

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

Polizei Kanton Solothurn, Prävention, Werkhofstrasse 33, 4503 Solothurn
032 627 71 11 | www.polizei.so.ch

Polizei Kanton Solothurn, Bachstrasse 13, 4614 Hägendorf
062 311 75 80 | 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 | www.so.ch

Häusliche Gewalt

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkungen

Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung, Riedholzplatz 3, 4509 Solothurn
032 627 22 80 | praevention@ddi.so.ch | www.so.ch

Kontaktmöglichkeiten & Adressen

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 Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch
www.infosenior.ch

Corona-Hotline für Seniorinnen und Senioren

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Fragen über Corona

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

Kantonale Koordinationsstelle Alter

Fachberatung Gemeinden, Bemessung Altersfreundlichkeit Gemeinden, Adressbroschüren Alter, Informationsveranstaltungen, Newsletter Fach Info Alter, Netzwerkplan Alter, Solothurner Modell Alter, Ist-Erhebung alterspolitische Aktivitäten in Gemeinden, Publikation von Resultaten auf der Webseite von Pro Senectute, Bewirtschaftung www.infosenior.ch

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

Altersberatung

Sicherheit erlangen durch Fachberatung!

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

AHV-Zweigstelle

Zuständige Stelle für Fuluibach

AHV-Zweigstelle, Fabrikstrasse 10, 4614 Högendorf
062 209 17 56 | www.sd-sru.ch

Beratung

Beratung telefonisch, im Büro, Hausbesuche, per Zoom, Familienkonferenz. Finanzen, Sozialversicherungen, Heimeintritt, direkte Finanzhilfe, Lebensübergänge, Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Digitalisierung

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Beratung Vorsorge – Pro Senectute

Beratung Vorsorgedossier DOCUPASS, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Vorsorgeausweis, Anleitung zur Errichtung eines Testaments

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Gefährdungsmeldungen – KESB Olten-Gösgen

Meldungen von fremd- oder selbstgefährdeten Personen

KESB, Erwachsenenschutzbehörde, Amthausquai 23, 4600 Olten
062 311 86 77 | kesb-og@ddi.so.ch | www.so.ch

Todesfall – Zivilstandsamt Olten-Gösgen

Meldung von Todesfällen

Zivilstandsamt Olten-Gösgen, Hauptgasse 25, 4601 Olten

062 311 87 81 | za.og@vd.so.ch | www.so.ch

Sozialregion Untergäu SRU

Stelle für EinwohnerInnen von Fülenbach

Sozialregion Untergäu SRU, Fabrikstrasse 10, 4614 Hägendorf

062 209 17 50 | www.sd-sru.ch

Publikationen Pro Senectute Schweiz

Ratgeber, EL-Rechner, Magazin «Zeitlupe», SwissCovid-App

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich

044 283 89 89 | info@prosenectute.ch | www.prosenectute.ch

Zusatzrenten AHV

AHV/IV, Ergänzungsleistung, Hilfenentschädigung, Prämienverbilligung

AHV Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil

032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Alterswohnungen

Sich zu Hause sicher und wohl 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, um Stürze vorzubeugen. Mit einfachen aber gezielten Massnahmen lassen sich Wohnsituationen verbessern. Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen, denn diese trägt wesentlich zur Erhöhung der Lebensqualität bei.

Wohnbaugenossenschaft Holzbeerli

Zinsgünstige Wohnungen, auch für ältere BewohnerInnen

Wohnbaugenossenschaft Holzbeerli Fulenbach,

Breitenstrasse 25, 4629 Fulenbach

062 926 19 82 | heinz.bader@wbg-fulenbach.ch | www.wbg-fulenbach.ch

Alterswohnungen im Kanton Solothurn – Übersicht

Liste aller Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

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

www.so.prosenectute.ch/de/beratung/wohnen

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, um mitzumachen. Mit zunehmendem Alter nimmt das Thema Einsamkeit mehr Raum ein. Das kleine Netzwerk rund um den älteren Menschen ist ein wichtiger Teil der Lebensqualität und minimiert die Einsamkeit oder verhindert die Vereinsamung.

Angebote Graue Panther

Pflege von Beziehungen, Anlässe, Veranstaltungen, Mitarbeit in Projekten

Graue Panther Olten und Umgebung, 4616 Kappel

062 216 38 84 | info@grauepanther-olten.ch | www.grauepanther-olten.ch

Aktivitäten – Pro Senectute

Vermittlung zu Aktivitäten, Aufbau von neuen Aktivitäten, Abgabe von Kinogutscheinen

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

KulturLegi

Zugang zu Veranstaltungen für Menschen mit geringem verfügbarem Einkommen

KulturLegi Solothurn, Niklaus Konrad-Strasse 18, 4501 Solothurn

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

Bewegung in Fulenbach

Turnverein Fulenbach, 4629 Fulenbach

062 926 03 52 | fabiennelehmann@bluewin.ch | www.tv-fulenbach.ch

Bewegung draussen, drinnen & digital – Pro Senectute

Velotouren, Herztouren, Wandern, Walking, Gymnastik, Internationale Tänze, Wasserfitness, sicher gehen sicher stehen, Café Balance, Musik und Bewegung

Pro Senectute Olten–Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Bewegungspatenschaften – Pro Senectute

Ein Bewegungscoach kommt als Bewegungspate bei Seniorinnen und Senioren zum Einsatz – Bewegungsabläufe des Alltags werden trainiert, damit Sicherheit im Alltag gewonnen werden kann.

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

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

Hebsorg.ch – Prävention, Gesundheit Solothurn

Prävention und Informationen zu psychischer Gesundheit und Sucht

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

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

Bildung

Über das gemeinsame Lernen in Verbindung stehen!

Das Gehirn ist bis ins hohe Alter entwicklungsfähig und bei ausreichendem Training zu grossen Leistungen fähig. Um geistig fit zu bleiben, bedarf es immer auch der Eigeninitiative. Verschiedene Organisationen bieten unterschiedliche Angebote, sowohl analog als auch digital an.

Bildungskurse – analog & digital – Pro Senectute

Publikation im Kursprogramm FreiZeit: Kursort Olten und per Zoom für alle Gemeinden. Sprachkurse, moderne Kommunikation, Gestaltungskurse, Vorsorgeauftrag, Vorbereitung auf die Pensionierung usw.

Pro Senectute Olten–Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Migros Klubschule

Sprachkurse, Kultur & Kreativität, Management, Informatik & neue Medien

Klubschule Migros Olten, Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

058 568 94 94 | www.klubschule.ch

Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung & Kultur 60plus

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten, Schützenweg 12, 3014 Bern

079 334 43 38 | info@uni-3.ch | www.uni-3.ch

Samariter Programm

Samariterverein Fulenbach, Feldackerstrasse 5, 4629 Fulenbach

079 624 43 22 | www.samariterverein-fulenbach.ch

Volkshochschule Thal

Sprachen, Allgemeinbildung, Freizeit

Volkshochschule Thal, Unterdorf 40, 4712 Laupersdorf

062 530 41 79 | info@vhs-thal.ch | www.vhs-thal.ch

Demenz

Sicherheit gewinnen durch gute Informationen!

Sowohl an Demenz erkrankte Menschen wie auch ihre Angehörigen sind seelischen, körperlichen und 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

058 058 80 20 | info@alz.ch | www.alz.ch | www.memo-info.ch

Altersberatung – Demenz

Demenzberatung, telefonisch, digital, Hausbesuche, Angehörigenberatung

Pro Senectute Olten–Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Alzheimer Solothurn

Demenzberatung, zugehende Beratung, Gesprächsgruppen für Alzheimererkrankte, Alzheimer-Café

Alzheimer Solothurn, Ringstrasse 1, 4600 Olten

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

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Beratung, Behandlung und Diagnostik für ältere Menschen, Angehörigenberatung

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn

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

Digitales

Sich auf den digitalen Wandel einlassen!

OnlinerInnen fühlen sich dank des Internets sozial integrierter als OfflinerInnen. 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 Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Monatstreff – Computeria Olten

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen

Saal Marienkirche, Engelbergstrasse 25, 4600 Olten
info@computeria-olten.ch | www.computeria-olten.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 Abonnements
- 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 können sich über verschiedene Möglichkeiten Mahlzeiten nach Hause liefern lassen und Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Ernährungsberatung

Ernährungsberatung Kantonsspital Olten, Baselstrasse 150, 4600 Olten
062 311 44 78 | ernaehrungsberatung.KSO@spital.so.ch
www.solothurnerspitaeler.ch

Gruppenpraxis Neuhard, Neuhardstrasse 38, 4600 Olten
079 211 09 72 | sandra.ruetimann@diets-hin.ch | www.gruppenpraxis-neuhard.ch

Mahlzeitendienst

Seniorenzentrum Untergäu, Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf
062 209 45 13 | kueche@szuntergaeu.ch | www.szuntergaeu.ch

Online – Casa Gusto Pro Senectute Kanton Zürich

Mahlzeitendienst, Bestellungen via Internet oder Telefon, Heimlieferung Post

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

Online – Coop @home – Coop Genossenschaft

Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen, Heimlieferungen

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

Online – Migros – Migros Genossenschaft

Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen, Heimlieferungen

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

Engagement

In der Gesellschaft aktiv sein!

Engagement in der Gesellschaft bedeutet für eingesetzte Seniorinnen und Senioren «der Gesellschaft etwas zurückzugeben». Organisationen, Gemeinden, Vereine haben Bedarf an solchen Tätigkeiten und bieten Einsatz-Möglichkeiten an. Dabei können auch entsprechende Ausbildungen absolviert werden.

Engagement als Beistand oder Beiständin

Mitarbeit in der Sozialregion

Sozialregion Untergäu SRU, Fabrikstrasse 10, 4614 Hägendorf
062 209 17 50 | www.sd-sru.ch

Engagement in der Gemeinde

In Vereinen, für die Gemeinde

Gemeindeverwaltung Fülenbach, Innere Weid 1, 4629 Fülenbach
062 017 10 10 | gemeinde@fulenbach.ch | www.fulenbach.ch

Engagement bei Pro Senectute

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

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Jobs – Benevol

Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement

Benevol Schweiz, Krummgasse 13, 8200 Schaffhausen
052 620 37 51 | info@benevol-so.ch | www.benevol-jobs.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

Freiwilliges Engagement in verschiedenen Bereichen. Begleit- und Fahrdienste

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten
032 622 37 20 | freiwillig@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.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

Für Fulenbach-Wolfwil-Kestenholz

062 393 26 17 | 079 332 87 29, Fahrdienstleiter Peter Burkhard

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

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

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

Plus lokale Taxidienste



Nachlassplanung

Das Gesetz regelt Ihr Erbe,
wenn Sie es nicht tun.

Mit einer sorgfältigen Nachlassplanung können Sie
Ihr Vermögen nach Ihren Wünschen weitergeben.
Wir beraten Sie gerne ganz persönlich.

raiffeisen.ch/nachlass

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei

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.

Administrativ- und Steuerklärungsdienst – Pro Senectute

Administrative Hilfe bei Monatszahlungen, Ausfüllen der Steuererklärung

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Finanzhilfe – Pro Senectute

Finanzhilfe in Notlagen, nach Ausschöpfung der gesetzlichen Leistungen

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Nachlassplanung – Raiffeisenbank Aare-Langete

Sorgfältige Erbschaftsplanung, um Ihr Vermögen nach Ihren Wünschen weiterzugeben – wir beraten Sie gerne persönlich.

Raiffeisenbank Aare-Langete, Breitenstrasse 2, 4629 Fuluibach

062 917 11 00 | aare-langete@raiffeisen.ch | www.raiffeisen.ch/aare-langete

Steuererklärungen ausfüllen – private Angebote in Fuluibach

Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung

Bitterli-Wyss Urs, Friedensweg 1, 4629 Fuluibach, 062 926 10 35

Moor-Guldimann Fredy, Dorfstrasse 21, 4629 Fuluibach, 062 926 39 36

Schaad Treuhand GmbH, Dorfstrasse 10, 4629 Fuluibach, 062 926 30 33

Treuhanddienst – Pro Senectute

Treuhandmandate mittels Vertrag und Jahresbuchhaltung

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Generationen

Mit der jungen Generation verbunden bleiben!

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

Senioren im Klassenzimmer – Pro Senectute

Senioren bereichern mit ihrer Lebenserfahrung die Schulen.

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

SSR – Schweizerischer Seniorenrat

Beratungsorgan Bundesrat, Förderung Generationen-Solidarität.

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

VASOS – Vereinigung aktiver Senioren

Förderung politische und gesellschaftliche Partizipation und Generationendialog

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

Haushilfe

Entlastung zu Hause annehmen, um länger daheim zu bleiben!

Mit den Hilfen zu Hause wird das selbständige Wohnen zu Hause ermöglicht. Es gibt Nonprofit-Organisationen 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, Begleitung, Ernährung, Hauswirtschaftliche Hilfe inkl. Finanzierungslösung

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Caritas Care

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

Caritas Schweiz, Adligenswilerstrasse 15, 6002 Luzern

041 419 22 27 | betreut@caritas.ch | www.caritascare.ch

Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

Entlastungsdienst Kantone Aargau-Solothurn, Rain 6, 5001 Aarau

058 680 21 50 | ag-so@entlastungsdienst.ch | www.entlastungsdienst.ch

Hauswirtschaft

Hauswirtschaft, Betreuung, Fusspflege, Coiffeurdienst

Spitex WoFuKe, Schulstrasse 14, 4628 Wolfwil

062 926 02 07 | spitex.wofuke@spitex-hin.ch | www.wofuke.ch

Weitere Angebote unter:

NPO-Spitex | www.spitexso.ch

Private Spitex | www.spitexprivetee.swiss

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. Einige Anbieter unterhalten grosse Ausstellungsräume, wo BesucherInnen die Produkte anschauen und ausprobieren können. Es gibt auch weitere spezialisierte Anbieter.

Beratung, Vermittlung & Finanzierung – Pro Senectute

Pro Senectute Olten–Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Krankensmobilen Spitex

Spitex Krankensmobilen, Theres Büttiker, Schulstrasse 7, 4628 Wolfwil

062 926 26 01

Hilfsmittel

Exma Vision Ausstellung und Beratung

Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen

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

Hilfsmittel-Markt GmbH

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp

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

Hilfsmittel Pro Senectute-Shop mit Ausstellung

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal

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

Kirchen

Kraft schöpfen!

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für SeniorInnen an. Dies sind zum Beispiel Informationsveranstaltungen, Ausflüge, Mittagstische, Aktivitäten oder Reisen. Über kirchliche Veranstaltungen sind auch Kontakte über das eigene Quartier hinaus einfach zu knüpfen. Die jeweiligen Kirchengemeinden vermitteln gerne die passenden Möglichkeiten oder Angebote.

Kirchen

Evangelisch-Reformierte Kirchengemeinde, Kirchgemeindepräsidium
062 926 01 47 | ch_freud@tic.ch | www.ref-egerkingen.ch

Römisch-Katholische Kirchengemeinde, Kirchgemeindepräsidium
079 137 47 60 | r.somaini@gmx.ch | www.pastoralraum-gaeu.ch

Christkatholische Kirchengemeinde, Kirchgemeindepräsidium
062 212 23 49 | olten@christkatholisch.ch | www.christkatholisch.ch

Ökumenische Not- und Passantenhilfe – Übersicht

Verwaltung der ref. Kirchengemeinde Solothurn, Baselstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 30 30 | verwaltung@solothurnref.ch

Notrufsysteme

Das richtige Notrufgerät finden!

Wenn SeniorInnen 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-Notruf

24h-Pflegenotruf

Spitex-Notruf, Spitex WoFuKe, Schulstrasse 14, 4628 Wolfwil
079 308 96 22 | spitex.wofuke@spitex-hin.ch

Sicherheitssystem – Verein StrongAge

Sensorsysteme 365 Tage, plus integriertes Meldesystem, wenn die Alarntaste nicht erreicht oder gedrückt werden kann

Strong Age, Kohliweidstrasse 12, 4656 Starrkirch-Wil
079 209 11 82 | hugo-saner@bluewin.ch | www.strongage.ch

SmartLife Care Notruflösungen

SmartLife Care AG, Zürichstrasse 38, 8306 Brüttsellen
0848 65 65 65 | support@smartlifecare.ch | www.smartlife-care.ch

SRK-Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarntaste 365 Tage im Jahr

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten
032 622 37 20 | info@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute

Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

Pro Senectute Olten-Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Pflege zu Hause

Im Alter gut informiert sein!

Es gibt Nonprofit-Spitex-Organisationen, die von den Gemeinden subventioniert sind. Es gibt profitorientierte Spitex-Anbieter, die auf eigene Rechnung arbeiten und Privatpersonen mit einer Spitex-Berufsausübungsbewilligung. Bei den Spitex-Leistungen ist es wichtig, dass SeniorInnen 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.

Spitex WoFuKe mit Versorgungspflicht

Abklärung & Beratung, Behandlungspflege, Grundpflege, Pflegerische Beratung, ambulante Psychiatrische Pflege, Palliative Care

Spitex WoFuKe, Schulstrasse 14, 4628 Wolfwil

062 926 02 07 | spitex.wofuke@spitex-hin.ch | www.wofuke.ch

Palliative Care

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

palliative so, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn

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

Plus weitere Anbieter:

NPO-Spitex, www.spitexso.ch

Private Spitex www.spitexprivet.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. Idealerweise werden schon frühzeitig mögliche Alters- und Pflegeheime angeschaut, um sich damit auseinanderzusetzen. Auch die Information «Wie lässt sich ein Heimaufenthalt finanzieren» kann über die Altersberatung frühzeitig eingeholt werden, damit die Finanzierung keine unnötigen Sorgen bereitet.

Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute

Beratung zur Heimfinanzierung, Informationen und Übersicht zu Alterswohnungen, Pflegeheimen, Tagesstätten, Vorträge zum Thema Wohnen, Beratung bei der Wohnungsauflösung und Finanzhilfe beim Umzug

Pro Senectute Olten–Gösgen, Jurastrasse 20, 4600 Olten

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Alters- und Pflegeheime für Fulenbach

Alterszentrum Moosmatt, Moosmatt 1, 4853 Murgenthal

062 926 26 66 | info@az-moosmatt.ch | www.az-moosmatt.ch

Alters- und Pflegeheim Ruttigen, Ruttigerweg 64, 4600 Olten

062 207 33 00 | info@ruttigen.ch | www.ruttigen.ch

Tagesstätten Olten

Tagesstätte Sonnegg, Brigitte Beeli,

062 296 46 45 | brigitte.beeli@tagesstaette-olten.ch | www.tagesstaette-olten.ch

Tages- und Nachtbetreuung, Treffpunkt Weingarten

062 205 13 00 | info@weingarten-olten.ch | www.weingarten-olten.ch

Übersicht alle Alters- und Pflegeheime SO

Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime GSA

Rötistrasse 12, 4513 Langendorf

sekretariat.gsa@bluewin.ch | www.altersheime-gsa.ch



**Entdecken Sie vielfältige
Aktivitäten in Ihrer Region.**

prosenectute.ch/kurssuche

Rechtsauskunft

Gut beraten in rechtlichen Fragen!

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

Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen zu Verband und Mitgliedern, Anwaltsuche nach Kriterien

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

Frauenzentrale Solothurn

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

Frauenzentrale Kanton Solothurn, Postfach 123, 4501 Solothurn
032 623 77 24 | www.frauenzentrale-so.ch

Rechtsberatung Beobachter

Für Auskünfte bedingt es einer Mitgliedschaft

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

Mieterinnen- und Mieterverband

Für Auskünfte bedingt es einer Mitgliedschaft

Mieterverband, Postfach 1323, 4601 Olten
0848 062 032 | www.mieterverband.ch | mvolten@bluewin.ch

Hauseigentümerverband

Für Auskünfte bedingt es einer Mitgliedschaft

Hauseigentümerverband, Seefeldstrasse 60, 8032 Zürich
044 254 90 20 | info@hev-schweiz.ch | www.hev-schweiz.ch

Links

Weitere kantonale und nationale Links

Ärzte

Hausärzte Solothurn | www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Alzheimervereinigung Schweiz | www.alz.ch

Krebsliga Kanton Solothurn | www.krebsliga-so.ch

Lungenliga Solothurn | www.lungenliga.ch

palliative so | www.palliative-so.ch

Pro Infirmis Solothurn | www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Solothurn | www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz | www.srk-solothurn.ch

Spitex-Verband Kanton Solothurn | www.spitexso.ch

Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | www.mindfulness.swiss

Bewegung, Tanz und Körpertherapien | www.bvbtch.ch

Craniosacral | www.craniosuisse.ch

Ergotherapie | www.ergotherapie.ch

Ernährung | www.svde.asdd.ch

Hypnose | www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.ch

Kunst & Gestalten | www.gpk-verband.net

Lymphdrainage | www.sfml.ch

Psychotherapie | www.vsp-so.ch

Physiotherapie | www.physioswiss.ch

TCM | www.tcm-fachverband.ch

Yoga | www.swissyoga.ch

Die Link-Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

PROGRAMM

«Älter werden in Fulenbach»

Mittwoch, 20. Oktober 2021, Gemeindsaal, Fulenbach

13.45 Türöffnung

«Begrüssung»

Thomas Blum, Gemeindepräsident

«Sicher zu Hause»

Hugo Saner, Prof. Dr. med.; NPO Strong Age, Pro Senectute Stiftungsrat

«Finanzielle Sicherheit»

Susanne Hunziker, dipl. Sozialarbeiterin; Pro Senectute

«Gefahren durch Betrug»

Rolf Graf, Polizist, Sicherheitsberater, Polizei Kanton Solothurn

«Altersfreundlichkeit Fulenbach & Angebote Alter»

Ida Boos, Geschäftsleiterin, dipl. Sozialarbeiterin; Pro Senectute

«Schlusswort» Thomas Blum, Gemeindepräsident

17.00 Ende der Veranstaltung

Anmeldung bis 11.10.2021