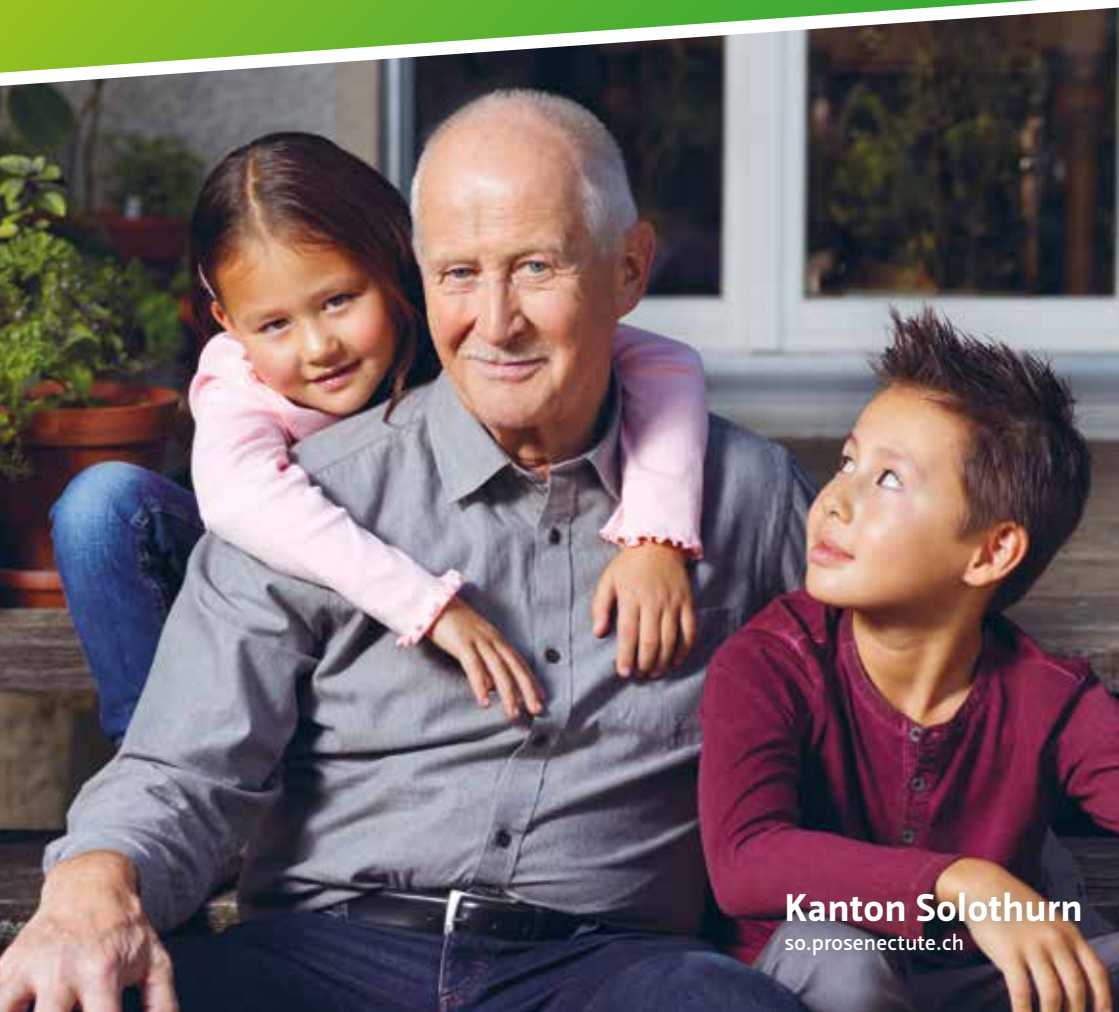




**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Älter werden in Kestenholz



Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch

Inhalt

- 3 Botschaft des Gemeindepräsidenten
- 4 Herausforderung Alter
- 5 Unabhängig und aktiv bleiben
- 6 Das Alter und das Geld
- 7 Dienstleistungen der Pro Senectute
- 8 Spitex Wolfwil – Fulenbach – Kestenholz
- 10 Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Oensingen-Kestenholz
- 11 Römisch-katholisches Pfarramt Kestenholz
- 12 GAG Genossenschaft für Altersbetreuung und Pflege Gäu
- 14 Rotkreuz-Entlastungsangebote
- 15 Dienstleistungen und Aktivitäten

Als Ergänzung zu unserer Broschüre organisieren wir am **23. November 2016, um 14.00 Uhr, in der Mehrzweckhalle Kestenholz** einen Anlass mit Referaten, Musik und Apéro. Gerne möchten wir Sie zu diesem Event begrüßen. Haben Sie Zeit und Lust, diesen Nachmittag mit uns zu verbringen? Dann nutzen Sie den vorfrankierten beiliegenden Anmeldetalon.

Ein gemeinsames Projekt der Gemeinde Kestenholz, der Pro Senectute Kanton Solothurn und des Kantons Solothurn

Impressum

1. Oktober 2016 | Druck: Albrecht Druck AG, Obergerlafingen

Auflage: 400 Exemplare | Erscheinungsjahr: 2016

Redaktion: Ruth Bur Aschwanden/Monika Fischer

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Botschaft des Gemeindepräsidenten

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

«Älter werden» geht uns alle an

Unser Kestenholz hat zwar nicht das grosszügige Angebot an Dienstleistungen und Programmen wie eine Stadt, aber es lässt sich hier sehr gut wohnen. Und wer das schon länger tut hat sich organisiert und weiss, wo man in Kestenholz was bekommen und unternehmen kann.



Arno Bürgi, Gemeindepäsident

Mit zunehmendem Alter verlagern sich jedoch die Interessen und Bedürfnisse. Man hat Mühe, die gleichen Dinge auf die gleiche Weise zu tun wie noch 10 Jahre vorher. Der Bedarf an Dienstleistungen steigt.

Es gibt tatsächlich ein reiches Angebot an solchen Dienstleistungen, welche uns aber bis anhin nicht bekannt gewesen sind, weil wir sie schlicht und einfach nicht benötigt haben. Bereits der Eintritt in das Pensionsalter wirft viele Fragen auf, und wir müssen uns in finanzieller, sozialer und zeitlicher Hinsicht neu orientieren.

In Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Solothurn möchten wir Sie mit der vorliegenden Broschüre und dem Anlass «Älter werden in Kestenholz» über die Dienstleistungen im Dorf und in der Region informieren und verschiedene wichtige Fragen mit spannenden Referaten ausleuchten.

Ein herzliches Dankeschön den Organisatoren dieses Anlasses sowie der Pro Senectute für den Einsatz zu Gunsten der älteren Generation.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Arno Bürgi
Gemeindepäsident

Herausforderung Alter

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

Das Leben eines älteren Menschen wird geprägt durch seine gesundheitliche Verfassung, seine finanzielle Lage und den Sozialkontakten.



Ida Boos, Dipl. Sozialarbeiterin HFS,
MAS Betriebswirtschaftliches
Management NPO FH / NDS

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 sicher jederzeit Hilfe holen.

Ida Boos, Geschäftsleiterin, Pro Senectute Kanton Solothurn

Unabhängig und aktiv bleiben

Körperliches und geistiges Wohlbefinden spielt im Alter eine zentrale Rolle. Um möglichst lange gesund, geistig fit und im Alltag selbstständig zu bleiben, ist es wichtig, die Grundsätze eines gesunden Lebensstils zu beachten.



Pia Stampfli
Dipl. Bewegungspädagogin

Es ist nie zu spät, aktiv zu werden. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination können jederzeit gezielt trainiert werden. Auf die Regelmässigkeit kommt es an und am besten integriert man Bewegung in den Alltag.

Möglichst lange selbstständig bleiben

Wer sich regelmässig bewegt, bleibt länger fit und selbständig. Man gewinnt im Alltag an Sicherheit, kann soziale Kontakte pflegen und minimiert dabei auch das Sturzrisiko. Auch die geistige Fitness sollte ständig trainiert werden. Denn das Gehirn verhält sich ähnlich wie ein Muskel: wird es zu wenig gefordert, gehen wichtige Funktionen verloren. Empfehlenswert ist ein Dual-Tasking-Training. Hier kombiniert man das Lösen einer kognitiven Aufgabe mit einer aktiven Bewegung. Zum Beispiel zügiges Gehen und gleichzeitig Vornamen mit dem Buchstaben M aufzählen.

Das passende Angebot

Pro Senectute hat das passende Angebot für Sie. Besonders zu empfehlen sind Aktivitäten in der Gruppe, in welcher nebst dem spielerischen Training der Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit, auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Ob mit Musik oder ohne, ob draussen oder drinnen, sich mit Freude zu bewegen, ist die Hauptsache. Machen Sie den «ersten» Schritt und überzeugen Sie sich selbst, wie gut sich regelmässige Bewegung auf Ihre Lebensqualität auswirkt.

Viel Spass beim Bewegen!

Pia Stampfli, Sport und Bildung, Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu

Das Alter und das Geld

Die finanzielle Absicherung im Alter beruht auf dem Drei-Säulen-Prinzip bestehend aus der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV), der beruflichen Vorsorge (BVG) und der individuellen Vorsorge.

Seit der Einführung der AHV im Jahr 1948 hat sich das Einkommen der Rentnerinnen und Rentner stetig verbessert und dank der Ergänzungsleistung zur AHV ist seit 1966 das Grundeinkommen gesichert.



Patricia Klein
Dipl. Sozialarbeiterin FH

Anspruch auf Ergänzungsleistungen

Auf Ergänzungsleistungen besteht ein rechtlicher Anspruch. Es handelt sich somit weder um Almosen noch Fürsorge. Bezüglich des Anspruchs bestehen jedoch Missverständnisse und Fehlinformationen. So ist es z.B. durchaus möglich, trotz Barvermögen und Wohneigentum Ergänzungsleistungen zu beziehen. Folglich ist es auch nicht korrekt, dass nur Personen im Pflegeheim Ergänzungsleistungen erhalten. Nur eine individuelle Überprüfung der finanziellen Verhältnisse gibt Aufschluss, ob ein Anspruch besteht oder nicht.

Gefahren und Risiken

Sie planen die Übergabe von Wohneigentum an Ihre Kinder, eine Schenkung im Rahmen eines Erbvorbezugs oder möchten das BVG-Kapital vorbezahlen? Gewisse Handlungen können sich belastend auf den Anspruch von Ergänzungsleistungen auswirken. Informieren Sie sich vorher!

Finanzielle Sorgen sind belastend

Die Sozialarbeitenden der Pro Senectute bieten Ihnen persönliche Beratung an und klären Ihren Anspruch auf Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung oder Hilfsmittel. Auch prüfen sie die Möglichkeiten von individuellen Finanzhilfen, um vorübergehende Notlagen zu beheben. Die Beratungen bei Pro Senectute sind vertraulich und kostenlos.

Patricia Klein, Pro Senectute Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu

Dienstleistungen der Pro Senectute

Info-Stelle Alter

Telefonischer Auskunftsdienst
Online-Anfragen
Homepage
Öffentliche Vorträge
Newsletter
Info-Broschüren
Facebook

Bildung

Sprachen
Computer und Handy
Fotografie
Gedächtnistraining
Mobilität
Lebensgestaltung

Generationenarbeit

Senioren im Klassenzimmer
Bewegungspatenschaften

Gemeinwesenarbeit

Durchführung Gemeindetagungen
Mitwirkung bei Altersleitbildern
Mithilfe beim Aufbau von Projekten
Quicksan Altersfreundlichkeit der Gemeinde
Vorträge zum Thema Alter

Kontakt

Pro Senectute Kanton Solothurn; Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu
Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn, Tel: 032 626 59 79
MO–FR 8.00 bis 11.00 Uhr, Besprechungen und Hausbesuche nach Vereinbarung
solothurn@so.prosenectute.ch / www.so.prosenectute.ch

Beratung

Information und Vermittlung
umfassende Sozialberatung
Demenz Beratung
Finanzielle Unterstützung
Organisation des Familienrat
Beratung der persönlichen Vorsorge mit DOCUPASS

Sport

Wandern und Walking
Velofahren / E-Bike fahren
Fit/Gym / Turngruppen
Tanzen / Volkstanz
Bewegungsangebote im Heim
Seniorentanz Egerkingen

Hilfen zu Hause

Aktiv Haushilfedienst
Administrativdienst
Treuhanddienst
Senioren für Senioren
Steuererklärungsdienst

Interessenpflege

Mittagstische

Die spitalexterne Kranken- und Gesundheitspflege (SPITEX) ist Aufgabe der Gemeinden. Die gesetzlichen Rahmenbedingungen sind durch eidgenössische wie auch kantonale Gesetze geregelt. Die SPITEX ist tätig am Wohn- und Lebensort von Kranken, Betagten, Verunfallten, Behinderten und Personen in schwierigen Situationen. Sie macht den Alltag in Krisensituationen erträglich und trägt bei zur Lebensqualität im hauswirtschaftlichen, psychosozialen und medizinisch-pflegerischem Bereich. Im medizinischen Bereich werden ärztlich verordnete Medikamente oder Spritzen verabreicht und die Wundpflege nach üblichen Qualitätsstandards angeboten. Dazu kommt die Mithilfe bei Aktivitäten des täglichen Lebens, wie etwa bei der Körperpflege, dem Ankleiden, Essen, Betten, Einkaufen, Bügeln und der Bewegung. Die SPITEX fördert, unterstützt und ermöglicht das Wohnen und Leben zu Hause für Menschen aller Altersgruppen.

Hilfe und Pflege zu Hause

Der Verein SPITEX Wolfwil – Fulenbach – Kestenholz (Spitex WoFuKe) definiert als Ziel, allen EinwohnerInnen jeglicher Altersgruppen der drei Auftrag gebenden Vertragsgemeinden Wolfwil, Fulenbach und Kestenholz bei Krankheit, Unfall, Behinderung, Pflege und Hilfsbedürftigkeit geeignete spitalexterne Pflege, Betreuung und Hilfe anzubieten.

Folgende Dienstleistungen stehen im Vordergrund:

1. Pflichtleistungen der Krankenpflege gemäss Bundesgesetz:
 - Abklärung und Beratung beim Klienten zu Hause
 - Untersuchung und Planung der Behandlung
 - Durchführung der Grundpflege und therapeutischer Massnahmen zu Hause
2. Hauswirtschaftliche und betreuerische Leistungen zu Hause
3. Vermittlung Mahlzeitendienst / Hilfsmittel

Die Auftraggeber sind unsere Vertragsgemeinden, die Einzelheiten sind in einem Leistungsauftrag geregelt. Die Dienstleistungen werden von ausgebildeten und erfahrenen Mitarbeiterinnen erbracht. Geleitet wird der Verein durch einen Vorstand, dem auch Vertreter der Vertragsgemeinden angehören. Die SPITEX WoFuKe ist ein Verein mit Non-Profit-Struktur. Der nicht gedeckte Aufwand wird durch Mitglieder- und, falls notwendig, Gemeindebeiträge ergänzt.

Spitex-Leistungen der Krankenkassen

- Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für ärztlich verordnete Krankenpflege zu Hause bei Krankheit, Unfall und Mutterschaft.
- Die Kassen erstatten die Kosten für die Krankenpflege im Rahmen der vereinbarten, kantonalen Stundentarife zurück.
- Pflegematerial und Medikamente werden ebenfalls übernommen.
- Den Selbstbehalt von 10% sowie die Patientenbeteiligung, entsprechend der gewählten Franchise, trägt die Kundin oder der Kunde selber.

Ausnahmesituationen

Bei ungedeckten SPITEX-Kosten besteht die Möglichkeit, Ergänzungsleistungen zu beantragen. Auskunft erhalten Sie bei den AHV-/IV-Ausgleichskassen, Pro Senectute oder bei Pro Infirmis.



Einsatz-Pflegeleitung:
Heidi Ris-Fuchs
Stellvertreterin:
Anita Kaufmann-Bürgi
Präsidentin:
Elisabeth Kissling
Vize-Präsidentin:
Karin Kissling-Müller

Spitex-Team mit einem Teil des Vorstandes und der Präsidentin Elisabeth Kissling. Generalversammlung April 2016

SPITEX WoFuKe
Schulstrasse 14
4628 Wolfwil
Tel 079 308 96 22
info@spitex-wofuke.ch / www.spitex-wofuke.ch

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Oensingen-Kestenholz

Gottesdienste – Begegnungsort der Kirchgemeinde

Den Sonntag mit einem Gottesdienst beginnen und sich zugehörig zu einer Gemeinschaft fühlen: Verschiedene Themengottesdienste – Musik-, Schloss-, Wald-, Familien- oder Festgottesdienste – treffen jeden Geschmack und eröffnen die Möglichkeit zum geselligen Beisammensein.

Das Kirchgemeindefest an Bettag im September vereint alle Generationen.



Auskunft Pfarramt // Homepage:

Pfarrerin Yvonne Gütiger und Sozialdiakon Urs Wieland, Tel. 062 396 12 24

Stets aktuell: www.ref-oensingen.ch // www.ref-kestenholz.ch

Weitere Angebote – vielfältig und überraschend



An Seniorennachmittagen, ökumenischen Suppentagen teilnehmen oder sich aktiv einbringen im Bibelabend, im Pauluschor, in der Handarbeitsgruppe oder im Offenen Tanzen – für jedermann ist etwas dabei.

Die Seniorenferien im Sommer vereinen sowohl Beschaulichkeit wie auch Aktivität mit attraktivem Programm und munterer Geselligkeit.

Römisch-katholisches Pfarramt Kestenholz

**Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren der Katholischen
Arbeitnehmer-Bewegung KAB Kestenholz**

Jeweils am Fasnachtssonntag treffen sich die Seniorinnen und Senioren aus Kestenholz in der Mehrzweckhalle zum fastnächtlichen Beisammensein. Der Anlass bringt den Senioren einen abwechslungsreichen und lustigen Nachmittag in froher Runde und eine kleine Abwechslung im Alltag. Nebst dem traditionellen Fasnachtsanlass bietet die KAB im Frühjahr und im Spätherbst interessante Vortragsreihen für Seniorinnen und Senioren im Pfarreiheim an.



Ansprechperson:

Beat Schürmann, Telefon 062 393 25 06 oder Mail: besch@sunrise.ch



Die röm.- kath. Pfarrei St. Urs und Viktor hat über das ganze Jahr ein vielfältiges Angebot an Gottesdiensten, Andachten, Bibelabende, Suppentag und weiteres mehr, wo man sich in der Gemeinschaft treffen und etwas erleben kann. Alle Angaben zu den aktuellen Angeboten finden Sie im Kirchenblatt oder unter www.pfarrei-kestenholz.ch

Ansprechperson:

Pfarrreileiterin Theresia Gehle, Telefon 062 393 11 84
oder Mail pfr.kestenholz@bluewin.ch

GAG Genossenschaft für Altersbetreuung und Pflege Gäu



Die Genossenschaft für Altersbetreuung und Pflege Gäu (GAG) verfügt über moderne Alterszentren in Egerkingen, Oensingen und Niederbuchsiten. Hauptträger und Mitglieder der Genossenschaft sind die Einwohnergemeinden des solothurnischen Bezirks Gäu sowie drei private Institutionen aus dem Bezirk.

Unsere Heime bieten alles, was ein zeitgemässes Alterszentrum auszeichnet: Wir sind ein fortschrittliches Unternehmen mit einem umfassenden Dienstleistungsangebot und innovativen, ausgezeichneten Wohn-, Pflege- und Betreuungskonzepten:



Wohnhaus für Menschen mit Demenz Stapfenmatt Niederbuchsiten

- Wiedereröffnung: 2015
- Wohngruppen: 3 / Betten: 25
- Tagesplätze
- Geschützte Gartenanlage
- **Besonderes:** Unser Konzept wurde 2015 mit dem nationalen Viventispreis ausgezeichnet.

In der Stapfenmatt leben 25 Menschen verteilt in drei Wohngruppen. Das Wohnhaus bietet in zwei Wohngruppen einen Lebensstil, der sich an den ländlich-bäuerlich, häuslich und handwerklich Menschen orientiert. In der dritten Wohngruppe wird der gehobene Lebensstil zelebriert. Ein grosszügiger Umschwung und verschiedene Sitzplätze im Garten laden zum Verweilen ein.



Sunnepark Egerkingen

- Eröffnung: 2011
- Spezialgebiet: Kurz-, Langzeitbetreuung und -pflege, Wohnen mit Dienstleistungen
- Einzelzimmer: 77
- Ferienbetten und Tagesplätze
- Wohnungen: 16
- Öffentliches Café
- Gartenanlage, Pétanqueplatz, Spielplatz, uvm.



Roggenpark Oensingen

- Eröffnung: 2014
- Spezialgebiet: Kurz- /Langzeitbetreuung und -pflege, Wohnen mit Dienstleistungen
- Einzelzimmer: 49
- Ferienbetten und Tagesplätze
- Öffentliches Café
- Gartenanlage, Spielplatz, uvm.
- Mitten im Dorf

Ein Haus ist aber noch kein Zuhause. Für ein Daheim braucht es mehr: Sich geborgen, verstanden und sicher fühlen, ein selbstbestimmtes Leben führen. Bei uns treffen Sie auf ein Lächeln, Professionalität und eine angenehme Atmosphäre. Normalität nimmt bei uns einen wichtigen Platz ein. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner führen bei uns ihr gewohntes Leben weiter – in sicherer Umgebung.



Wir pflegen einen engen Kontakt zur Bevölkerung und den Vereinen im Gäu. Freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten neben der professionellen Pflege einen wichtigen Beitrag bei der Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner. Die GAG ist längst zu einem wichtigen Begriff des gesellschaftlichen Lebens im Gäu geworden: die öffentlichen Cafés, die Gärten und unser Kulturprogramm bieten viele Kontaktmöglichkeiten.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen zu unserem vielfältigen Angebot? Gerne zeigen wir Ihnen wie bei uns gewohnt, gelebt und betreut wird!

Alterszentren GAG, Einschlagstrasse 64,
4622 Egerkingen, Telefon: 062 200 24 00
Internet: www.alterszentren-gaeu.ch
Email: empfang@alterszentren-gaeu.ch

Rüdiger Niederer, Geschäftsleiter

**Aktuell im Café Sunneschyn und
Café Roggepark:**

Gluschtige Glacés und feine Coupes!

Öffnungszeiten Cafés:

täglich von 09:00 bis 17:00 Uhr

Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Solothurn bietet zahlreiche Entlastungsangebote für zu Hause lebende, kranke und ältere Menschen sowie ihre Angehörige an. Wir beraten, betreuen und begleiten Menschen, bieten Ihnen Mobilität und Sicherheit.

Unsere Dienstleistungen lassen sich individuell zuschneiden, kombinieren und bündeln.

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

Wir bieten Verschnaufpausen für Angehörige von betreuungsbedürftigen Menschen – zum Kraft schöpfen und zur Pflege von eigenen Bedürfnissen.

Besuchs- und Begleitdienst

Möchten Sie regelmässig Besuch? Auf Wunsch kommen unsere Freiwilligen bei Ihnen vorbei und bringen Abwechslung.

Bildungsangebote

Von der Betreuung bei Demenz bis zur Palliative Care – unser Kursangebot ist vielfältig.

Patientenverfügung SRK

Die Patientenverfügung SRK gibt Ihnen Gewissheit, dass Ihr Wille auch dann beachtet wird, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

Rotkreuz-Fahrdienst

Mobil sein, bedeutet Lebensqualität. Unsere freiwilligen Mitarbeitenden bringen Sie sicher an Ihr Ziel und wieder nach Hause.

Rotkreuz-Notruf

Ein Knopfdruck genügt – und Sie sind mit der Notrufzentrale verbunden. Zu Hause und unterwegs. Rund um die Uhr.

Benötigen Sie weitere Auskünfte oder eine Beratung? Kontaktieren Sie uns.

Das Team vom Helpdesk Entlastung hilft Ihnen gerne weiter:

Telefon: 032 622 37 20 oder E-Mail: entlastung@srk-solothurn.ch

Schweiz. Rotes Kreuz Kanton Solothurn | Ringstrasse 17 | 4600 Olten

Telefon 062 207 02 44 | info.oltten@srk-solothurn.ch

www.srk-solothurn.ch

Dienstleistungen und Aktivitäten

Beratung und Information

Altersfragen/Demenzberatung

Pro Senectute Fachstelle für Altersfragen
Solothurn und Umgebung
MO–FR, 8.00 bis 11.00 Uhr
Tel: 032 626 59 79
Mail: solothurn@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Alzheimer Fachinformationen

Alzheimervereinigung Olten
Nadja Leuenberger: Tel: 062 212 00 80
Mail: solothurn@alz.ch

Auskunft Informationen

Pro Senectute Kanton Solothurn
MO–FR, 8.00 bis 11.00 Uhr und
14.00 – 16.00 Uhr
Tel: 032 626 59 59
Mail: info@so.prosenectute.ch

AHV-Zweigstelle

Marco Bürgi, Gemeindeverwaltung
Kestenholz, Tel: 062 393 28 30
Mail: marco.buergi@kestenholz.ch

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

Region Solothurn, Rötistrasse 4,
4500 Solothurn
Tel: 032 627 75 90
Mail: kesb-rs@ddi.so.ch

Ombudsstelle des Kanton Solothurn,

Bahnhofstrasse 18, 5000 Aarau
Tel: 062 823 11 66
www.ombudsstelle-so.ch

Vorsorgeauftrag

DOCUPASS von Pro Senectute
Tel: 032 626 59 79 20
Mail: solothurn@so.prosenectute.ch

Aktivitäten der Köpfli-Senioren Kestenholz

Aktivitätenprogramm der Köpfli-Senioren Kestenholz

Die Köpfli-Senioren Kestenholz bieten in einem Jahresprogramm verschiedene Aktivitäten wie: Lotto-Match, Mittagstische, Jassnachmittage, Wanderungen, Autocarreise, Bräteln, Spielen, Chlausenfeier für die pensionierten Einwohner von Kestenholz an.

Das entsprechende Tages-Programm wird jeweils frühzeitig im Anschlagkasten beim Dörfli-Durchgang aufgehängt.

Das Jahresprogramm ist auf der Homepage der Einwohnergemeinde Kestenholz aufgeschaltet: www.kestenholz.ch

Auskunft: Louis von Rohr, Solothurnstrasse 55, Oensingen, Tel: 062 393 18 25

Sport und Bewegung

Alter und Sport

Angebote von Pro Senectute: Sportkurse, Wanderungen, Walking, Velofahren, Turnen, Gymnastik, Volkstanz, Seniorentanz

Tel: 032 626 59 66 / Mail: pia.stampfli@so.prosenectute.ch

Wanderungen

Köpfli-Senioren

Köpfli-Senioren, Kestenholz: Regelmässige Wanderungen

Das entsprechende Tagesprogramm wird frühzeitig im Anschlagkasten beim Dörfli-Durchgang aufgehängt.

Auskunft: Herr Louis von Rohr, Oensingen / Tel: 062 393 18 25

Stv. Frau Margrit Ingold, Oensingerstrasse 48, Kestenholz / Tel: 062 393 21 07

Bildung

Bildungskurse für Senioren

ein Angebot von Pro Senectute Solothurn

Tel: 032 626 59 79 / Mail: susanne.rickli@so.prosenectute.ch

www.so.prosenectute.ch



Hilfen zu Hause

Spitex Wolfwil-Fulenbach-Kestenholz

Schulstrasse 14, 4628 Wolfwil

079 308 96 22

Mail: info@spitex-wofuke.ch

Aktiv Haushilfedienst

Betreuung zu Hause, ein Angebot von

Pro Senectute ergänzend zur Spitex

Tel: 032 626 59 76

Mail: julia.niklaus@so.prosenectute.ch

Bewegungspatenschaft

Ein kostenloses Angebot von

Pro Senectute, damit die Beweglichkeit erhalten bleibt.

Tel: 032 626 59 76

Mail: julia.niklaus@so.prosenectute.ch

Besuchs- und Begleitdienst

Ein Angebot des SRK. Begleitungen von älteren Menschen bei Aktivitäten und Besorgungen.

Tel: 032 544 65 83

Mail: mario.wuethrich@srk-solothurn.ch

Hilfsmittel

Administrative Hilfen

Administrativedienst

Treuhanddienst

Steuerklärungsdienst

Ein Angebot von Pro Senectute

Tel: 032 626 59 79

Mail: solothurn@so.prosenectute.ch

Hilfsmittel um den Alltag sicherer zu machen. Rollstühle, Rollator, WC-Aussatz usw.

Hilfsmittel-Markt GmbH,

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp

Tel: 032 941 42 52

Mail: info@hilfsmittelmarkt.ch

Krankensmobilien

Vermittlung Spitex Wolfwil-Fulen-

bach-Kestenholz, Schulstrasse 14, 4628 Wolfwil

Tel: 079 308 96 22

Mahlzeitendienst

Vermittlung Spitex Wolfwil-Fulen-

bach-Kestenholz, Schulstrasse 14, 4628 Wolfwil

Tel: 079 308 96 22

Rotkreuz-Notruf

Ein Angebot des SRK. Sicherheit zu Hause und unterwegs – rund um die Uhr

Tel: 032 207 02 44

Mail: notruf@srk-solothurn.ch

Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienstvermittlung, SRK
Kanton Solothurn
Tel: 0848 0848 99
Mail: fahrdienst@srk-solothurn.ch

Fahrdienst INVA-Mobil
Tel: 032 622 88 50
Mail: office@invamobil.ch

Kirchen

Römisch.-katholische Kirchgemeinde
Kestenholz, Pfarrleiterin Theresia Gehle
Tel: 062 393 11 84
Mail: pfr.kestenholz@bluewin.ch
www.pfarrei-kestenholz.ch

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde
Kestenholz, Pfarrerin Yvonne Gütiger
Tel: 062 396 12 24
www.ref-oensingen.ch
www.ref-kestenholz.ch

Alters- und Pflegeheim

Alterszentren GAG, Einschlagstrasse 64,
4622 Egerkingen, Tel: 062 200 24 00
Mail: empfang@alterszentren-gaeu.ch
www.alterszentren-gaeu.ch

Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime

GSA, Information über alle Alters- und Pflegeheime im Kanton Solothurn.
www.gsa-so.ch

Aktiv sein für die Gesellschaft, Benevol

Fach- und Vermittlungsstelle für
Freiwilligenarbeit.
Tel: 062 212 26 45
Mail : info@benevol-so.ch

Selbsthilfegruppen

Beratung, Starthilfe und Informationen
über Selbsthilfegruppen.
Tel: 062 296 93 91
Mail: info@selbsthilfesolothurn.ch

Senioren in Klassenzimmern

Ein Angebot von Pro Senectute
Tel: 032 626 59 59
Mail: julia.loher@so.prosenectute.ch



Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn.

- ✓ Beratung, Information und Auskunft in Altersfragen
- ✓ Broschüren und Flyer zu unseren Dienstleistungen
- ✓ Online Anfragen über info@so.prosenectute.ch
- ✓ Informationen über Homepage www.so.prosenectute.ch
- ✓ Wir sind auch auf Facebook
- ✓ Suchportal www.infoseniior.ch (Übersicht Angebote für das Alter)
- ✓ Newsletter und Fachinfo-Alter

Pro Senectute Fachstellen für Altersfragen in den Regionen

Montag–Freitag, 8.00–11.00 Uhr

Dorneck-Thierstein

Bodenackerstrasse 6
4226 Breitenbach
061 781 12 75
breitenbach@so.prosenectute.ch

Grenchen und Umgebung

Bettlachstrasse 8
2540 Grenchen
032 653 60 60
grenchen@so.prosenectute.ch

Olten-Gösgen

Jurastrasse 20
4600 Olten
062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch

Solothurn / Thal-Gäu

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
032 626 59 79
solothurn@so.prosenectute.ch

Koordinationsstelle Alter Kanton Solothurn / Kantonale Geschäftsstelle

Montag–Freitag, 8.00–11.00 und 14.00–16.00 Uhr

koordinationsstelle-alter@so.prosenectute.ch / info@so.prosenectute.ch
032 626 59 59 / Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn / www.so.prosenectute.ch



Das Zewo Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennützigem und zweckbestimmten Umgang mit Spenden!

Pro Senectute Kanton Solothurn ist eine private Stiftung. Sie wird teilweise von staatlichen Geldern getragen, ist aber auch auf Ihre Spende angewiesen. PC-Spendenkonto 45-455-2