

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

100 Jahre

Bewegungspatenschaft

Persönliche
Begleitung bei
Alltagsaktivitäten

Kanton Solothurn

so.prosenectute.ch

Begleitung bei Alltagsaktivitäten

Mit der Bewegungspatenschaft bieten wir älteren Menschen eine persönliche Begleitung durch einen Bewegungscoach (freiwilligen Mitarbeitenden). Diese begleiten Sie nach Absprache in Ihrem Alltag. Durch die individuelle Bewegungsförderung gewinnen Sie mehr Sicherheit in den Alltagsbewegungen, das Sturzrisiko wird minimiert und das Selbstvertrauen gestärkt. Durch die Bewegungspatenschaft pflegen Sie neue soziale Kontakte und sind weniger einsam.

Sorgfältige Einsatzplanung

Unsere regionalen Vermittler klären mit Ihnen den gewünschten Einsatz ab und teilen die Arbeitsaufträge unseren freiwilligen Mitarbeitenden zu. Die Anstellung und die fachliche Begleitung der Freiwilligen, sowie deren Versicherungskosten und Wegentschädigung trägt die Pro Senectute.

Unsere freiwilligen Mitarbeiter

Wir beschäftigen vertrauenswürdige Personen, die unter Schweigepflicht stehen. Alle freiwilligen Mitarbeitenden werden durch Pro Senectute optimal auf den Einsatz als Bewegungscoach vorbereitet.

Umfang des Einsatzes

Die Einsätze sind für eine Stunde bis maximal einen halben Tag pro Woche vorgesehen.

Unser Angebot

Das kostenlose Angebot richtet sich an Personen im AHV-Alter.

Unsere Bewegungscoachs begleiten Sie bei folgenden Aktivitäten:

- bei Spaziergängen
- Begleitung bei Alltagsaktivitäten z.B. Treppensteigen, Einkaufen
- Gymnastik
- Besuche zu Hause, Gespräche, vorlesen, zusammen sein

Kosten

Die Bewegungspatenschaft ist kostenlos. Je nach gewünschter Aktivität, müssen zusätzliche Fahrspesen des freiwilligen Mitarbeitenden vom Kunden getragen werden.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Mit freundlicher Unterstützung des Lotteriefonds Kanton Solothurn.

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 uneigennütigen 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