

TRIMBACH

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Älter werden in Trimbach



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 Trimbach
- 10 Die reformierte Kirche in Trimbach
- 11 Katholische Kirche Olten – Angebote für ältere Menschen in Trimbach
- 12 Tertianum Oasis Gemütliches Zuhause in Trimbach
- 13 Raiffeisenbank Mittelgösgen
- 14 Rotkreuz-Entlastungsangebote
- 15 Dienstleistungen und Aktivitäten

Als Ergänzung zu unserer Broschüre organisieren wir am **31. Mai 2017, um 14.00 Uhr, im Mühlemattsaal Trimbach** 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 Einwohnergemeinde Trimbach,
der Pro Senectute Kanton Solothurn und des Kantons Solothurn**

Impressum

April 2017

Druck: Albrecht Druck AG, Obergerlafingen

Auflage: 1000 Exemplare

Erscheinungsjahr: 2017

Redaktion: Roger Schürch / Monika Fischer

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Botschaft des Gemeindepräsidenten

Liebe Trimbacher und Trimbacherinnen

«Älter werden» – na und?

Wir werden immer älter, sind dabei fit und geistig beweglich, voller Tatendrang und haben vielfach keine finanziellen Sorgen. Das ist schön und wir freuen uns darauf, nach unserer Pensionierung noch Einiges zu erleben.



Karl Tanner
Gemeindepäsident

Doch ändern sich mit der Zeit die Bedürfnisse, wir brauchen Hilfe in diesem und jenem Bereich, es geht halt nicht mehr gleich schnell wie noch vor Jahren. Der Bedarf an Unterstützung steigt.

Dazu gibt es ein breites Angebot an Dienstleistungen, die aber nicht allgemein bekannt sind, wir haben sie auch noch nicht in Anspruch nehmen müssen. Mit dem Eintritt in den neuen Lebensabschnitt «Pensionist und Pensionistin» sind wir mit vielen Fragen konfrontiert, und wir müssen uns in finanzieller, sozialer und zeitlicher Hinsicht neu orientieren.

Zusammen mit der Pro Senectute Kanton Solothurn informieren wir Sie mit dem Anlass «Älter werden in Trimbach» über Dienstleistungen in Trimbach und der Region und diskutieren verschiedene Themen mit kompetenten Referenten.

In dieser Broschüre lesen Sie bereits viel Interessantes zum Thema. Zusammen mit dem Informationsanlass zeigen wir unser Engagement für die älteren Trimbacher und Trimbacherinnen. Sie sollen sich auch im Alter hier in Trimbach wohl und aufgehoben fühlen.

Besten Dank an die Organisatoren dieses Anlasses und der Pro Senectute für den Einsatz zu Gunsten der älteren Generation hier in Trimbach.

Wir freuen uns auf einen interessanten und spannenden Nachmittag.

Karl Tanner, 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.

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



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

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.



Nicolette Franz
Erwachsenensport-Expertin esa

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 selbstständig. 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!

Nicolette Franz, Leitung Sport Region Olten, Pro Senectute

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.



Roger Schürch
Dipl. Sozialarbeiter 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 vorbeziehen? 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.

Roger Schürch, Leiter Fachstelle Olten – Gösgen, Pro Senectute

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
Quickscan Altersfreundlichkeit der Gemeinde
Vorträge zum Thema Alter

Kontakt

Pro Senectute Kanton Solothurn; Fachstelle Olten-Gösgen
Jurastrasse 20, 4600 Olten, Tel: 062 287 10 20
MO–FR, 8.00 bis 11.00 Uhr, Besprechungen und Hausbesuche nach Vereinbarung
olten@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

Sonntagstreff
Seniorenjass
Kulturkreis
Offenes Singen

Warum Spitex?

Die Mitarbeitenden der Spitex pflegen und betreuen hilfsbedürftige Menschen zu Hause mit dem Ziel, dass diese Personen möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung verbleiben oder früher von einem stationären Aufenthalt nach Hause zurückkehren können. Ziel der Spitex ist dabei, die Selbständigkeit der Klienten zu erhalten und zu fördern. Dabei versucht die Spitex, das private Umfeld der Betroffenen wenn immer möglich in die Pflege einzubeziehen.

Wer kann die Spitex Trimbach anfordern?

Spitex steht allen Einwohnerinnen und Einwohner jeden Alters in Trimbach zur Verfügung, die bedingt durch Krankheit, Unfall, Behinderung, Altersgebrechen, Mutterschaft oder ähnliches auf Unterstützung angewiesen sind. Massgebend sind Notwendigkeit und ein abgeklärter Bedarf.

Wie wird der Pflege-/Hilfsumfang festgelegt?

Bevor die Spitex Trimbach die Betreuung einer Person aufnimmt, klärt eine Fachperson den genauen Bedarf an Pflege und/oder Hilfsleistungen ab. Diese Bedarfsabklärung ist gesetzlich vorgeschrieben und kassenpflichtig. Sie garantiert, dass die betroffene Person weder unter- noch überversorgt wird.

Welche Dienstleistungen bietet die Spitex Trimbach?

Die Spitex Trimbach bietet eine umfassende Palette von Dienstleistungen an. Kerndienstleistungen der Spitex Trimbach sind:

- Abklärung und Beratung
- Behandlungspflege, Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe und Betreuung
- Beratung in Gesundheitsfragen, Prävention
- Mahlzeitendienst

Die Spitex Trimbach

Die Spitex Trimbach entstand im Jahr 1998 aus der Fusion der Vorgängerorganisationen «Betagten- und Familienhilfe» und «Evangelischer Krankenpflegeverein». Der Verein umfasst aktuell mehr als 650 Mitglieder und ist in der Gemeinde und bei der Bevölkerung stark verankert.

Der Spitexverein ist alle 2 Jahre am «Trimbacher Dorfmäret» mit einem Stand vertreten. In den Jahren dazwischen führt der Spitexverein eine öffentliche Veranstaltung zu aktuellen Themen (z.B. Sozialversicherung oder Gesundheitswesen) durch. Höhepunkte eines jeden Vereinsjahres bilden die Generalversammlung im Frühjahr (mit einem feinen Nachtessen) sowie das Personalfest für die Mitarbeitenden, welches im Sommer statt findet.

Das Team der Spitex Trimbach umfasst ca. 25 Fachfrauen für Pflege und Haushilfe. Seit dem Sommer 2014 wird eine Lernende als Fachfrau Gesundheit (FaGe) ausgebildet. Die Betriebsleitung liegt in den Händen von Frau Gaby Heer-Zappa, für die Rechnungsführung ist Frau Ngoc Mai Spina zuständig. Die Gesamtleitung obliegt dem Vorstand des Spitexvereins, welcher von Frau Irène Grolimund präsiert wird.

Seit dem Jahr 2014 ist die Spitex Trimbach in ihren neuen Stationsräumen an der Längmattstrasse in Trimbach beheimatet und verfügt über ein ausreichendes Platzangebot zur Bewältigung der täglichen Arbeiten.

Die Mitgliedschaft lohnt sich

Die Mitgliedschaft (30 Franken pro Jahr) im Verein der Spitex Trimbach lohnt sich. Nichtmitglieder bezahlen 20 Prozent mehr auf hauswirtschaftlichen Dienstleistungen.

Kontakt zur Spitex Trimbach

Einwohnerinnen und Einwohner von Trimbach sind als Mitglieder jederzeit willkommen. Gerne stehen wir Ihnen unter der nachfolgenden Adresse für Fragen betreffend Neumitgliedschaft Verein, Pflegeabklärungen usw. zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Betriebsleitung Spitex Trimbach, Gaby Heer-Zappa, 062 293 34 80

Postadresse: SPITEX Trimbach, Längmattstrasse 20, 4632 Trimbach
spitextrimbach@bluewin.ch, www.spitexso.ch

Spenden und Legate sind willkommen auf PC 40-249 389-6

Die reformierte Kirche in Trimbach



Als Teil der Evangelisch-Reformierten Kirchgemeinde Olten (www.ref-olten.ch) gehören wir zusammen mit Winznau, Wisen und Hauenstein-Ifenthal zum Pfarrkreis Trimbach. Unsere Angebote werden im monatlich erscheinenden «Kirchenbote» publiziert.

Wie in vielen Bereichen ist die ökumenische Zusammenarbeit bei der Arbeit mit Senioren selbstverständlich geworden. Speziell für sie ist die «**Silberdistel**»: zu der jeweils an einem Montagnachmittag, zu einem abwechslungsreichen Programm eingeladen wird. Dazu kommt der «**Seniorengottesdienst**» (Mitte September) – er ist aus den «**Silberdistelferien**» entstanden, die einmal jährlich stattfinden. Oft haben diese Gottesdienste ein Thema und manchmal wirken auch Senioren bei der Gestaltung mit; musikalisch sind sie von Fröhlichkeit und Leichtigkeit geprägt.

Wer gerne handarbeitet ist herzlich eingeladen zum «**Missionsarbeitskreis**», der jeweils am 4. Dienstag des Monats stattfindet.

Regelmässig finden in der Johanneskirche am Sonntag um 9.30 Uhr Gottesdienste statt. Menschen, die mit der üblichen Gottesdienstform Mühe haben, sind besonders zur «**Thomasmesse**», jeweils Mitte November, eingeladen. Sie wendet sich an Personen, die auf der Suche sind. Die festen Bestandteile der rund zwei Stunden dauernden Feier: Musik, Gebet, Bibeltext, Predigt und Agapemahl – sprechen Kopf, Herz und alle Sinne an. Als roter Faden führt ein Thema von der Begrüssung bis zum Segen der ökumenischen Feier, die durch ein grosses Team aus verschiedenen Kirchen durchgeführt wird.

Ein wichtiger Bestandteil des Zusammenlebens in unserem Dorf ist «**Zyt ha fürenand – ässe mitenand**» – ein offener Mittagstisch für alle Interessierten jeden Alters, jeweils am ersten Dienstag im Monat (ausgenommen April und Oktober) von 11.30–13 Uhr im Johannessaal. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns, wenn Sie sich für unsere Anlässe interessieren!

Katholische Kirche Olten – Angebote für ältere Menschen in Trimbach

Unsere Angebote können in Trimbach und Olten besucht werden. Es bestehen Fahrdienste, die in Anspruch genommen werden können.

Ökumenischer Seniorennachmittag «Silberdistel», Johanneskirche Trimbach: Jeden dritten Montagnachmittag im Monat, mit besonderem Programm und z'Vieri.

Kontakt: Ursula Brechbühler, 062 293 28 24,
ursula.brechbuehler@bluewin.ch

Offener Mittagstisch «Zyt ha fürenand – ässe mitenand», ökumenisch, Johannessaal Trimbach:

Jeweils am ersten Dienstag im Monat. Kontakt: Sekretariat,
062 293 22 20, denise.gerster@kathregionolten.ch

Seniorenferien der Katholischen Kirche Olten: jeweils eine Ferienwoche im Juni.

Kontakt: Doris Boss, 062 295 40 73, doris.boss@sunrise.ch
Trudy Wey, 062 287 23 13, trudy.vey@kathregionolten.ch

Wegbegleitung: Freiwillige schenken ihre Zeit mit Freizeitaktivitäten, Gesprächen, Begleitgänge. Sie besuchen Sie zuhause oder im Alters- und Pflegeheim.

Kontakt: Katholischer Sozial- und Beratungsdienst, Cornelia Dinh, 062 287 23 14,
cornelia.dinh@kathregionolten.ch

Seelsorge, Sterbe- und Trauerbegleitung: Seelsorgerliche Begleitung bei Lebensfragen, Krisensituationen und in Auseinandersetzung mit dem Glauben. Wir besuchen Sie zuhause oder in den Alters- und Pflegeheimen in Trimbach und Olten.

Kontakt: Antonia Hasler, Theologin und Seelsorgerin, Verantwortliche Fachbereich Alterspastoral, 062 287 23 18, 076 388 50 75, antonia.hasler@kathregionolten.ch

Katholische Kirche Olten

Stadt Olten – Starrkirch-Wil – Trimbach – Ifenthal-Hauenstein – Wisen

Pfarramt Katholische Kirche Olten, Engelbergstr. 25, 4600 Olten

062 287 23 11, sekretariat@kathregionolten.ch / www.st-marien-olten.ch

Tertianum Oasis

Gemütliches Zuhause in Trimbach

TERTIANUM

Das Tertianum Oasis Wohn- und Pflegezentrum befindet sich an zentraler Lage in Trimbach und bietet in zwei Gebäuden 37 Menschen ein heimeliges Zuhause. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind in Gehdistanz erreichbar.

Die gemütlichen Einzel- und Doppelzimmer sind rollstuhlgängig und verfügen teilweise über einen Balkon oder Sitzplatz.

Mit eigenen Möbeln und Erinnerungsstücken können die Zimmer individuell eingerichtet werden. Die Cafeteria und verschiedene weitere Aufenthaltsräume bieten den Gästen und ihren Besuchern die Möglichkeit für Begegnung und Austausch. An warmen und sonnigen Tagen lädt die schöne Gartenterrasse zum Verweilen ein.



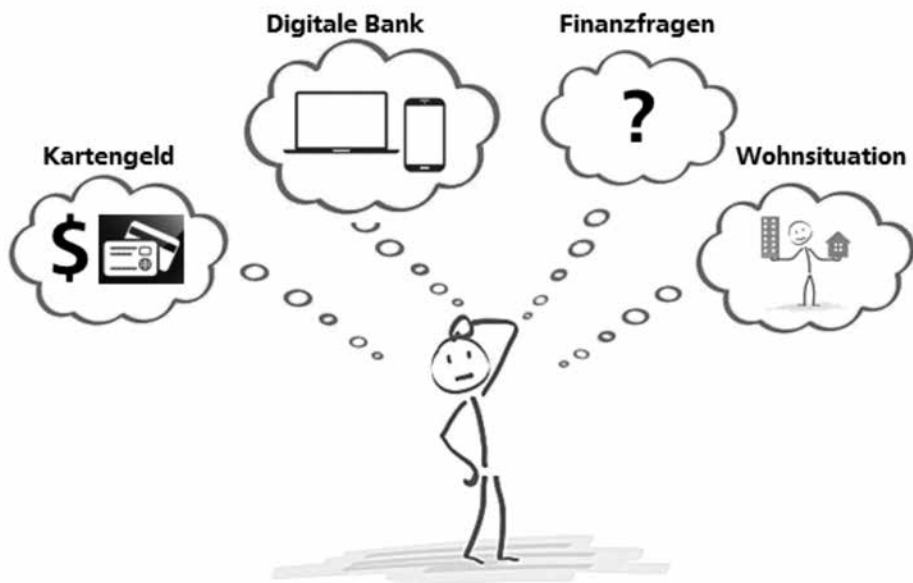
Aktiv bleiben auch im Alter

Aktivitäten bereiten nicht nur Freude, sondern erhalten und fördern auch körperliche und geistige Fähigkeiten. Wir bieten deshalb kreatives Gestalten, Spielnachmittage, Turnen, Singen und noch vieles mehr. Bei den zahlreichen Aktivitäten im Tertianum Oasis Wohn- und Pflegezentrum ist garantiert für jeden Geschmack etwas.

Tertianum Oasis
Wohn- und Pflegezentrum
Baslerstrasse 211
4632 Trimbach

Standortleiterin Anika Freudiger
anika.freudiger@tertianum.ch
www.tertianum.ch
t 062 289 21 21

Die Bank von morgen – erfahren Sie mehr



Besuchen Sie unseren Stand am Anlass und lassen Sie sich beraten.

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Mittlegösgen

Geschäftsstelle Winznau

Unterdorfstrasse 2

4652 Winznau

062 298 00 00

www.raiffeisen.ch/mittelgoesgen

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 Begleitedienst

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 Olten-Gösgen
MO-FR, 8.00 bis 11.00 Uhr
Tel: 062 287 10 20
Mail: olten@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, 08.00 bis 11.00 Uhr und
14.00 bis 16.00 Uhr
Tel: 032 626 59 59
Mail: info@so.prosenectute.ch

Aktivitäten

Silberdistel-Seniorennachmittag

Jeden dritten Montagnachmittag im Monat in der Johanneskirrche
Kontakt: Ursula Brechbühler, 062 293 28 24, ursula.brechbuehler@bluewin.ch

Offener Mittagstisch «Zyt ha fürenand – ässe mitenand»

Jeweils am ersten Dienstag im Monat (ausser April und Oktober) im Johannessaal.
Infos: Sekretariat, 062 293 22 20, denise.gerster@kathregionolten.ch

Weitere Angebote der reformierten Kirche in Trimbach und katholische Kirche Olten
siehe auf Seite 10 und 11 in dieser Broschüre

AHV-Zweigstelle

Hächler Doris, Sozialregion Olten
Dornacherstrasse 1, 4601 Olten
Tel: 062 206 12 27
Mail: doris.haechler@olten.ch

Kindes- und

Erwachsenenschutzbehörde Olten-Gösgen

Amthausquai 23, 4601 Olten
Tel: 062 311 86 77
Mail: kesb-og@ddi.so.ch

Ombudsstelle des Kantons Solothurn

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

Vorsorgeauftrag

DOCUPASS von Pro Senectute
Tel: 062 287 10 20
Mail: olten@so.prosenectute.ch

Sport und Bewegung

Alter und Sport

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

Tel: 062 287 10 20 / Mail: nicolette.franz@so.prosenectute.ch

Bildung

Bildungskurse für Senioren, ein Angebot von Pro Senectute Solothurn

Tel: 062 287 10 20 / Mail: theres.muehlebach@so.prosenectute.ch

www.so.prosenectute.ch



Hilfen zu Hause

Spitex Trimbach

Längmattstrasse 20, 4632 Trimbach

Tel: 062 293 34 80

Mail: spitextrimbach@bluewin.ch

Aktiv Haushilfedienst

Betreuung zu Hause, ein Angebot von

Pro Senectute ergänzend zur Spitex

Tel: 062 287 10 20

Mail: katja.luciani@so.prosenectute.ch

Bewegungspatenschaft

Ein kostenloses Angebot von

Pro Senectute, damit die Beweglichkeit

erhalten bleibt.

Tel: 062 287 10 21

Mail: roger.schuerch@so.prosenectute.ch

Besuchs- und Begleitdienst

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

Tel: 062 207 02 53

Mail: renata.pfeiler@srk-solothurn.ch

Administrative Hilfe

Administrativedienst

Treuhanddienst

Steuererklärungsdienst

Ein Angebot von Pro Senectute

Tel: 062 287 10 20

Mail: olten@so.prosenectute.ch

Hilfsmittelerleih/Krankenmobilien

Auskunft Spitex Trimbach,

Längmattstrasse 20, 4632 Trimbach

Tel: 062 293 34 80

Mail: spitextrimbach@bluewin.ch

Hilfsmittel

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

Mahlzeitendienst

Vermittlung durch Spitex Trimbach.

Tel: 062 293 34 80

Notruf

Ein Angebot des SRK. Er sorgt für

Sicherheit zu Hause und unterwegs.

Tel: 062 207 02 44

Mail: info.oltten@srk-solothurn.ch

Fahrdienste

Fahrdienstvermittlung SRK Solothurn,

Tel: 0848 0848 99

Mail: fahrdienst@srk-solothurn.ch

Fahrdienst INVA-Mobil

Tel: 032 622 88 50

Mail: office@invamobil.ch

Kirchen

Evangelisch – Reformierte Kirche in Trimbach

Pfarramt, Tel: 062 293 32 42

www.ref-olten.ch

Katholische Kirche Olten

Engelbergstrasse 25, 4600 Olten

Tel: 062 287 23 11,

Mail: sekretariat@kathregionolten.ch

Alters- und Pflegeheim

Wohn- und Pflegeheim Tertianum Oasis

Baslerstrasse 211, 4632 Trimbach

Tel: 062 289 21 21

Mail: anika.freudiger@tertianum.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

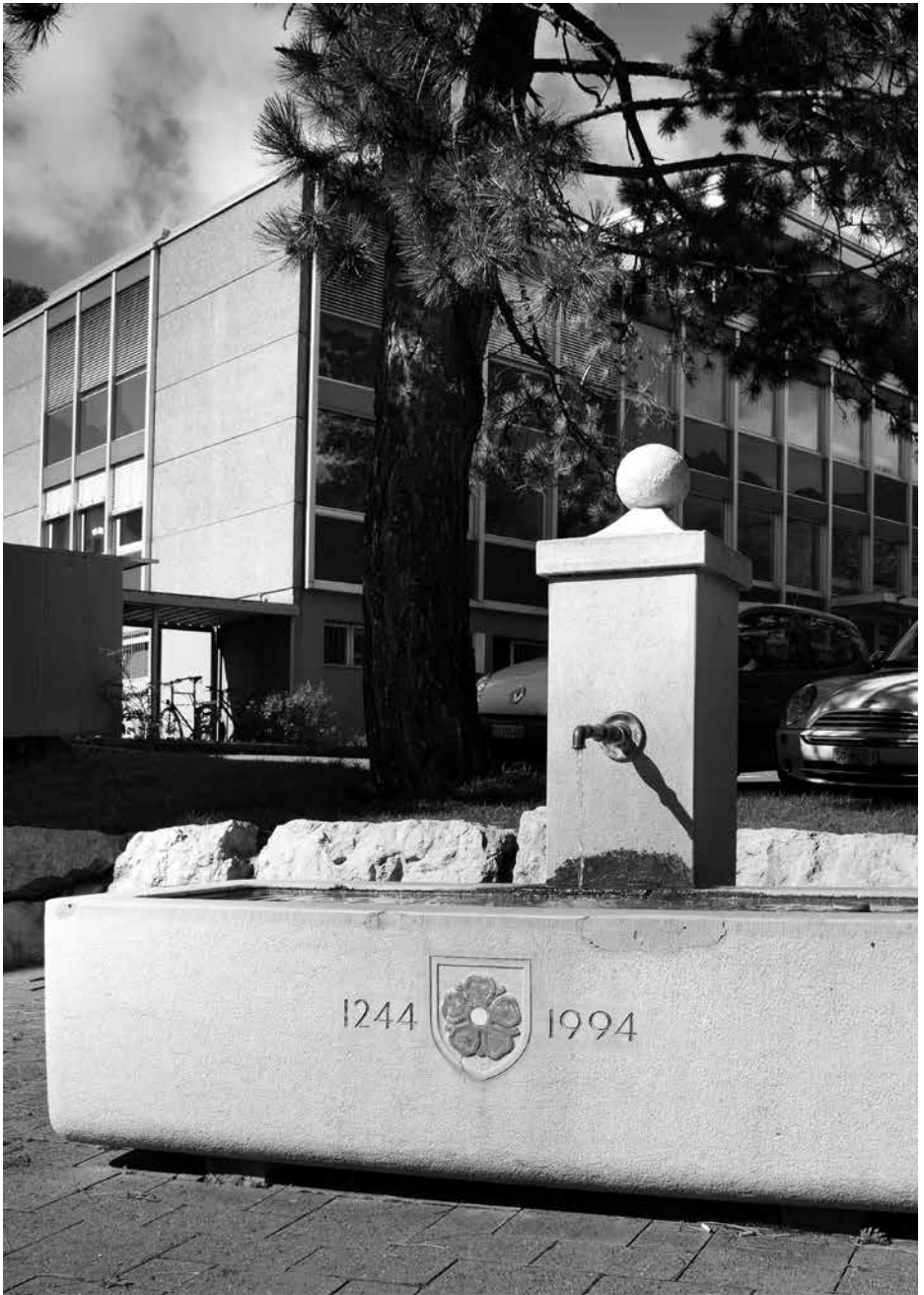
Mail: info@selbsthilfesolothurn.ch

Senioren im Klassenzimmer

Ein Angebot von Pro Senectute

Tel: 032 626 59 59

Mail: sabina.lutz@so.prosenectute.ch



PROGRAMM des Anlasses «Älter werden in Trimbach»

Mittwoch, 31. Mai 2017 Mühlemattsaal in Trimbach

13.45 Uhr **Türöffnung**

14.00 Uhr **Begrüssung Gemeindepräsident Karl Tanner**

«Gut und gerne älter werden – Möglichkeiten, die Pro Senectute bietet»

Ida Boos, Geschäftsleiterin, Pro Senectute Kanton Solothurn

«Das Alter und das Geld»

Roger Schürch, dipl. Sozialarbeiter FH, Pro Senectute Kanton Solothurn

«Rechtliches im Alter»

Dr. Thomas A. Müller, Rechtsanwalt und Notar

Schlusswort Gemeindepräsident Karl Tanner

15.45 Uhr **Apéro**

Wenn Sie sich für diesen Anlass anmelden, ist Ihre Anmeldung definitiv. Sie erhalten keine zusätzliche Bestätigung. **Anmeldeschluss ist der 24. Mai 2017.** Wir freuen uns auf Sie.

Ein Anlass von Pro Senectute Kanton Solothurn und der Einwohnergemeinde Trimbach.
Mit freundlicher Unterstützung der Einwohnergemeinde Trimbach und des Kantons Solothurn.

Anmeldung zum Informationsanlass «Älter werden in Trimbach»

Ja, ich nehme am Anlass vom **Mittwoch, 31. Mai 2017** teil
(Anmeldeschluss **24. Mai 2017**).

Mit Begleitperson (Partnerin, Partner, Tochter, Sohn usw.)

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____



Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse



Pro Senectute Kanton Solothurn
Geschäftsstelle
z. H. Monika Fischer
Hauptbahnhofstrasse 12
Postfach 648
4501 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 uneigennützigem und zweckbestimmtem 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