

Wer wir sind und was wir tun



Inhalt

- 4 **Solidarität & Partnerschaft**
- 5 **Informationen & Auskunft**
- 7 **Sozialberatung & Finanzhilfe**
- 8 **Demenz & Familienrat**
- 9 **Administrativdienst**
Treuhanddienst
Steuerklärungsdienst
- 10 **Betreuung zu Hause**
- 11 **Senioren für Senioren**
- 12 **Bildung & geistige Fitness**
- 13 **Sport & Bewegung**
- 14 **Sportleiter Aus- und Fortbildung**
- 15 **Zeit schenken**
- 16 **Regelmässiger Kontakt**
- 17 **Senioren im Klassenzimmer**
- 18 **Aktivitäten**
- 19 **Kontaktadressen**

Liebe Interessierte

Wir sind eine schweizweit tätige Fach- und Dienstleistungsorganisation für Menschen im AHV-Alter.

Seit 1919 stehen wir im Kanton Solothurn als die Fachorganisation für Altersfragen zur Verfügung. Unsere 4 Fachstellen in Solothurn, Olten, Grenchen und Breitenbach ermöglichen konkrete sowie diskrete Hilfe im ganzen Kanton. Die angebotenen Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Weitere Angebote bieten ein vielseitiges Spektrum von Hilfen zu Hause über Bildung, Bewegung und Sport bis hin zu Freiwilligenarbeit und ermöglichen uns, eine breitgefächerte Unterstützung anzubieten. Unser Ziel ist es, ein Bewusstsein für die Herausforderungen des Älterwerdens zu schaffen und diese proaktiv anzugehen. Wir vertreten die Anliegen der Menschen im AHV-Alter in der Öffentlichkeit und wollen ihre gesellschaftliche Stellung verbessern. Durch unsere unabhängigen und gemeinnützigen Strukturen können wir, bei Bedarf, materielle Sicherheit bieten und Selbstinitiative fördern. Wir sind stets bestrebt, der Würde und den Rechten von älteren Menschen Achtung zu verschaffen, deren Lebensqualität zu sichern und ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Unsere Ziele und Qualitäten vertreten und fördern wir mit unserer Arbeit in allen Gemeinden des Kantons Solothurn. Damit man im Alter mit Sicherheit und Selbstbestimmung leben kann.



Ida Boos
Geschäftsleiterin

Solidarität & Partnerschaft

Immer wieder stehen wir vor der Situation, dass uns die Mittel für die Entwicklung altersgerechter Angebote fehlen. Wenn das Alter beschwerlich wird, sind die Sorgen umso grösser. Hier setzen wir mit unserer Hilfe an und realisieren Angebote und Dienstleistungen für ältere Menschen. Wir sind sehr dankbar, wenn Sie Pro Senectute auch finanziell unterstützen. Eine Gesellschaft ist stark, wenn wir ihre Vielfalt sichern und mit der Kraft der Stärkeren für die Schwächeren sorgen. Pro Senectute ist hierbei Ihr Bindeglied, damit die Hilfe am richtigen Ort ankommt. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Solidarität mit der älteren Generation!



*Ida Boos
Dipl. Sozialarbeiterin HFS
NPO-Betriebsökonomin FH/NDS
Kantonale Geschäftsleiterin*

Allgemeine Spenden, Ereignisspenden, Trauerspenden

Ihre Spende hilft uns, die kostenlose Sozialberatung sowie zahlreiche andere wichtige Angebote für ein selbstbestimmtes Leben im Alter langfristig aufrechtzuerhalten. Sie können unsere Organisation mit einer allgemeinen Spende unterstützen oder ihr im Rahmen eines freudigen Ereignisses einen Beitrag zukommen lassen. Wenn Sie dabei ein bestimmtes Projekt unterstützen möchten, erhalten Sie von uns gerne eine Liste der zur Auswahl stehenden Projekte. Eine Trauerspende kann auf Wunsch der verstorbenen Person oder der Angehörigen erfolgen.

Erbschaften und Legate

Sie können unsere Organisation mit einer Erbschaft oder einem Legat berücksichtigen. Verlangen Sie dazu bei uns die ausführliche Broschüre «Wissenswertes zum Testament».

Partnerschaften

Pro Senectute Kanton Solothurn ist interessiert, langfristige Partnerschaften einzugehen. Das Ziel ist es, die Zusammenarbeit zwischen den NPO zu klären und zu stärken.

Zahlungsmöglichkeiten

Postkonto 45-455-2, Zahlungszweck angeben
www.so.prosenectute.ch

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie sich für eine Partnerschaft interessieren oder wenn Sie uns unterstützen möchten. Wir danken Ihnen herzlich.

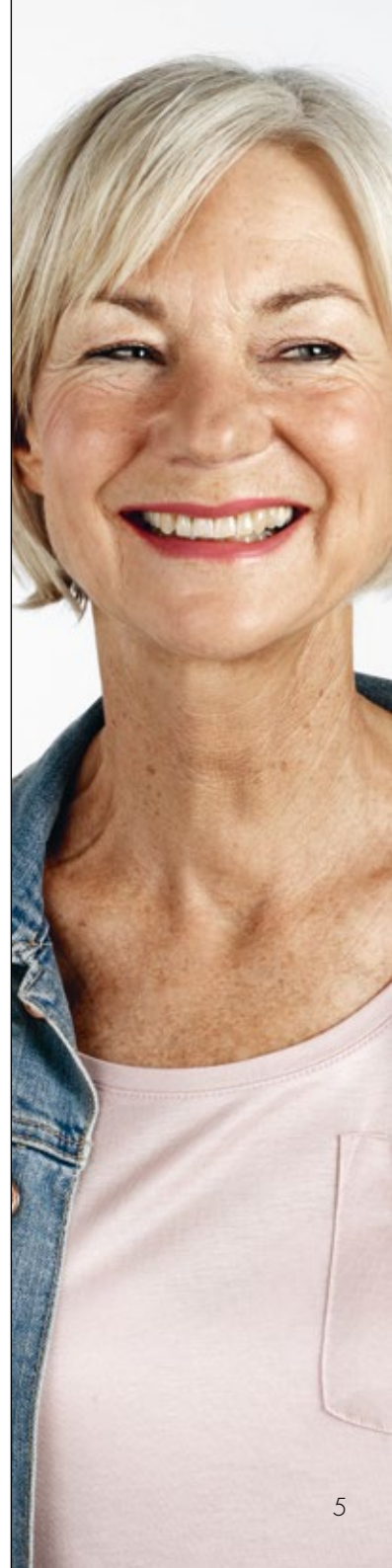
Informationen & Auskunft

Informationen zu bekommen ist wichtig, damit sich die Senioren selbstbestimmt und sicher fühlen. Bei Pro Senectute kommt man über verschiedene Kanäle zu den wichtigen Informationen, die helfen, selbstorganisiert zu bleiben. Das Alter ist oft unberechenbar. Man weiss nicht, wie es mit der Gesundheit steht und was alles noch kommt. Deshalb ist es sinnvoll, sich genügend früh über die Angebote und die Möglichkeiten im nahen Umfeld zu informieren, damit man bei Bedarf bestmöglich reagieren kann.

Pro Senectute begegnet diesem Informationsbedarf auch mit Gemeinde-Informationsanlässen. Sie werden in den Gemeinden nahe bei den älteren Menschen und zusammen mit den Gemeinden durchgeführt. Es werden Fachwissen und wichtige Kontaktadressen in einer Broschüre zusammengefasst, nützlich für den Altersalltag und perfekt auf die Gemeinde zugeschnitten.

So stellen wir unsere Angebote für Sie bereit:

- telefonischer Auskunftsdienst
- Online Anfragen über info@so.prosenectute.ch
- Homepage: www.so.prosenectute.ch
- Online Anmeldung für Bildungs- und Sportkurse
- Öffentliche Fachvorträge
- Newsletter (6x jährlich)
- Rundmails mit Fachinformationen
- Detaillierte kostenlose Broschüren
- Broschüre-Bestellkarte
- Vorträge in Berufsbildungsklassen / Fachhochschulen
- Fachnewsletter Fachinfo Alter
- Online-Plattform www.infosenior.ch
(Suchportal für alle Altersfragen)



Der erste Kontakt mit Pro Senectute erfolgt meistens über das Telefon. Die Anliegen der Anrufer sind dabei ausserordentlich vielfältig und reichen von einfachen und direkt zu beantwortenden Fragen bis hin zu komplexen Notsituationen. Die Anliegen werden von uns koordiniert und umgehend an die zuständigen Fachpersonen weitergeleitet. Es ist für mich eine spannende und herausfordernde Aufgabe, den unterschiedlichen Interessen gerecht zu werden und dem oftmals unbekanntem Gesprächspartner stets freundlich, rasch und kompetent weiterhelfen zu können. Besonders schön finde ich es, immer wieder zu sehen, wie durch die Dienstleistungen von Pro Senectute, Menschen in den unterschiedlichen Lebenslagen geholfen werden kann.



Alexandra Altermatt
Kantonale Koordinationsstelle
Alter, Gesuchswesen

Beratungs- und Fachstellen Alter

Pro Senectute führt in den Regionen Dorneck-Thierstein, Solothurn / Thal-Gäu, Grenchen und Olten / Gösgen regionale Fachstellen für das Alter. Die Stellen bearbeiten alle Anfragen aus ihrem Zuständigkeitsgebiet rund um das Alter. Wo sinnvoll, arbeiten sie mit weiteren Dienstleistern zusammen oder vermitteln Ratsuchende weiter. Es werden Beratungen für Direktbetroffene und / oder Angehörige angeboten, wie auch Hausbesuche. Zudem werden nützliche Dienstleistungen und Angebote für die Betroffenen bereitgestellt. Ziel ist es, ältere Menschen und ihre Angehörigen zu beraten und zu unterstützen und sie zu befähigen, die Selbstorganisation zu fördern.

Koordinationsstelle Alter Kanton Solothurn

Seit 2011 betreibt die Pro Senectute im Auftrag des Kantons eine Koordinationsstelle Alter.

Die Koordinationsstelle berät alle Gemeinden sowie öffentliche und private Institutionen fachlich zu altersspezifischen Themen. Sie soll Gemeinden, öffentlichen und privaten Institutionen und allen Interessierten als Drehscheibe für Wissen, Engagement und Aktivitäten rund um die Themen Alter oder ums älter werden dienen. Sie sorgt dafür, dass die Angebote zielgerichtet koordiniert, die Zusammenarbeit der Dialogpartner gefördert wird und stellt diverse Dienstleistungen zur Verfügung. Für die Bearbeitung vor Ort werden die regionalen Fachstellen Breitenbach, Grenchen, Olten und Solothurn einbezogen.

Sozialberatung & Finanzhilfe

Beratungen in Altersfragen; kostenlos und vertraulich

Beratungen bedeuten mehr, als nur einen Rat zu geben. Deshalb nehmen wir uns Zeit für Sie. Unsere kompetenten Fachpersonen erarbeiten im Gespräch mit Ihnen Lösungen für Ihre Probleme. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie Informationen oder Beratung suchen zu: Finanzen, Gesundheit / Krankheit, Betreuung und Pflege, Wohnen / Heimeintritt oder Lebensgestaltung. Auch die Themenbereiche AHV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung oder Krankenkasse gehören zu unseren Kernkompetenzen.

Individuelle Finanzhilfe

Über Geld redet man nicht. Gerade alten Menschen fällt es sehr schwer, um Hilfe zu bitten. Sie haben ihr Leben lang hart gearbeitet und sich ihre Unabhängigkeit bewahrt. In eine finanzielle Notlage kann jedoch jeder geraten. Zudem werden die Probleme umso grösser, je länger nichts unternommen wird. Wenn Sie sich mit uns in Verbindung setzen, machen wir uns ein genaues Bild von Ihrer Situation. Umfassend klären wir Ihre Ansprüche auf Leistungen aus den Sozialversicherungen ab. Wenn alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind, richten wir auch einmalige Geldleistungen zur Behebung einer vorübergehenden Notlage aus.

Auskunft und Anmeldung

Gerne beraten wir Sie in unseren Fachstellen persönlich oder am Telefon. Wenn Sie nicht mobil sind, besuchen wir Sie gerne auch zu Hause.

Der dritte Lebensabschnitt stellt vielfältige Fragen und Herausforderungen an uns.

Unsere sozialen Sicherungssysteme bieten umfassenden Schutz, sie sind aber auch sehr komplex. Die Orientierung fällt oft schwer. Was ist mein Recht, was ist meine Pflicht? Die Sozialberatung kann helfen, Fragen konkret zu formulieren und zu klären. Im Netz der vorhandenen Angebote und Hilfeleistungen findet sich meistens eine Lösung. Unsere Sozialarbeiterinnen und -arbeiter bieten sich aber auch als Begleitung in einem Veränderungsprozess an. So werden die persönlichen Stärken im Alter erhalten und gefördert.



*Remo Waldner
Dipl. Sozialarbeiter FH
CAS Vormundschaftliche Mandate,
Ausbilder mit eidg. Fachausweis,
Fachstellenleiter Grenchen
und Umgebung*



Demenz & Familienrat

Demenz – Beratung der Betroffenen und der Angehörigen

Demenz-Erkrankungen werden oft noch tabuisiert. Die körperliche und seelische Belastung der Angehörigen ist enorm und wird von uns sehr ernst genommen. Unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter haben ein fundiertes Wissen über die Krankheitsformen, deren Verlauf und die Auswirkungen auf das Umfeld. Die Vermittlung und Finanzierung von Entlastungsangeboten und Heimaufenthalten aber auch die rechtlichen Auswirkungen im Zusammenhang mit dem Verlust der Urteilsfähigkeit gehören zu unseren Kernkompetenzen. Das Ziel unserer Beratungen ist es, die Angehörigen optimal zu unterstützen und zu entlasten.

Familienrat - Planung der Betreuung mit der Familie

Kostenlos bieten wir auch fachliche Unterstützung bei der Organisation der Betreuung zu Hause an. In enger Zusammenarbeit mit den pflegenden Angehörigen und wenn möglich den pflegebedürftigen Menschen erarbeiten wir in der Form von Familienratssitzungen tragfähige Lösungen für die Betreuung und Pflege zu Hause. Überbelastungen können so vermieden werden. Es wird ermittelt, welche Aufgaben das Familiensystem erbringen kann und welche Aufgaben ergänzend durch professionelle Dienste, wie zum Beispiel die Spitex, erbracht werden. Wir klären auch ab, ob eine teilstationäre Entlastung – Ferienbett oder ein Tagesaufenthalt - sinnvoll ist oder ob ein Heimeintritt angezeigt ist, und natürlich klären wir auch die Finanzierung.

Diskretion: Alle Beratungen sowie der Familienrat sind vertraulich und kostenlos.

Administrativdienst Treuhanddienst Steuererklärungsdienst

In diesen Diensten sind enthalten: den Zahlungsverkehr regeln, die Rückerstattungen bei Krankenkassen und Sozialversicherungen anfordern, die benötigten Unterlagen für die Steuererklärung vorbereiten. Bei all diesen Arbeiten ist eine kompetente Hilfe willkommen. Die Dienste der Pro Senectute Kanton Solothurn sind eine echte Entlastung: diskret und individuell auf die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden zugeschnitten.

Administrativdienst

Sie kommen mit Ihren Rechnungen einmal im Monat in die regionale Fachstelle oder wir setzen eine Seniorin oder einen Senioren ein, die/der zu Ihnen nach Hause kommt.

Treuhanddienst

Ihre Administration wird auf Basis einer Vollmacht von uns getätigt, inkl. Rechenschaftsablage und jährlicher Revision.

Steuererklärungsdienst

Eine einfache Steuererklärung ausfüllen, das übernehmen unsere Mitarbeitenden immer dann, wenn sie es nicht mehr selber erledigen können. Sie kommen zu Ihnen nach Hause und füllen mit Ihnen die Formulare aus. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind erfahrene pensionierte Fachpersonen. Sie werden speziell für diese Aufgabe geschult.

Melden Sie sich bei Ihrer regionalen Fachstelle, wenn Sie nähere Informationen wünschen.

Eine zunehmende Anzahl von Klientinnen und Klienten benötigt Hilfe bei der Administration. Der Bereich „Finanzen“ wird immer komplizierter und unüberschaubarer.

Mit unserem Administrativdienst & Treuhanddienst decken wir diese steigende Nachfrage. Eine sorgfältige Abklärung durch unsere Sozialberatung geht in jedem Fall voraus. So kann die Sachlage genau erfasst werden und der Einsatz den Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten angepasst werden.



*Rosa Tszanz
Sozialversicherungsfachfrau mit
eidg. Fachausweis
Kordinationsstelle Alter Gren-
chen und Umgebung
Stv. Fachstellenleitung*

Betreuung zu Hause

Im Mittelpunkt steht der ältere Mensch in seiner Selbstverantwortung, mit dem Recht auf Achtung seiner Persönlichkeit und der Berücksichtigung seines bisherigen Lebens. Dies mit seinen Bedürfnissen nach Selbstständigkeit, Sicherheit, Sinnfindung und Zuwendung. Wir leisten regelmässige Einsätze bei älteren Menschen zu Hause. Die integrierte Alltagsaktivierung ist bei der Betreuung ein zentrales Thema. Vorhandene Fähigkeiten sollen erhalten oder wenn möglich verbessert werden.

Aktiv Haushilfedienst

Mit dem Aktiv Haushilfedienst unterstützen wir ältere Menschen, damit sie so lange wie möglich zu Hause leben können. Wir erbringen diese Leistung auch zur Unterstützung und Entlastung von helfenden und pflegenden Angehörigen. Im Auftrag der älteren Menschen und in Zusammenarbeit mit den Angehörigen wird die Hilfe und Betreuung als Bezugspflege eingerichtet. Zentral bei diesem Angebot ist die Aktivierung im Alltag. So soll Beweglichkeit erhalten und verbessert werden. Wir legen Wert auf eine gute Koordination dieser Dienstleistung mit der Spitex.

Unser Angebot:

- Bedarfsklärung
- Betreuung, Begleitung, Befähigung
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Gemeinsam kochen und essen
- Tages- und Wochenstruktur klären und sichern
- Aktivierung im Alltag
- Klärung der Finanzierung der Betreuung
- Familienrat organisieren und durchführen

Melden Sie sich für dieses Angebot bei der Fachstelle für Altersfragen in Ihrer Region.



*Katja Luciani-Schnarrenberger
Sozialberatung
Leitung Hilfen zu Hause
Region Olten-Gösgen
Dipl. in Sozialer Arbeit BSc
Pflegefachfrau DN II*

Senioren für Senioren

In vertrauter Umgebung leben zu können, bedeutet Lebensqualität. Manchmal wird aber Hilfe benötigt. Hier unterstützen Senioren andere Senioren mit Hilfestellungen im Alltag. Sie unterstützen die älteren Menschen mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen und erhalten dadurch eine sinnvolle und entschädigte Beschäftigung.

Das Angebot umfasst zum Beispiel:

- Hilfe im Garten / Schnee schaufeln
- Hilfe im Haushalt
- Hilfe im Umgang mit elektronischen Geräten
- einfache Reparaturen
- Begleitungen ausser Haus (Einkauf, etc.)

Melden Sie sich bei Ihrer regionalen Fachstelle, wenn Sie Hilfe benötigen.

Melden Sie sich bei Ihrer regionalen Fachstelle, wenn Sie mitarbeiten möchten.

Es gibt im Leben Situationen, die wir nicht selber wählen können. Oft sind solche Momente nicht sehr angenehm. Krankheit, Schmerzen und Kräfteverlust schränken unseren Alltag ein. Was wir aber bis ins hohe Alter tun können, ist Hilfe organisieren. Helfen hat bei Pro Senectute Tradition, sei es als Helfende oder als Hilfesuchende. Bei Pro Senectute sind Sie auf jeden Fall an der richtigen Stelle für sämtliche Hilfsangebote im Alter.



*Iris Vogt
Hausw. Betriebsleiterin HHF/
Kauffrau
Leitung Hilfen zu Hause*

Im Seniorenalter verändern sich unsere Lebensbedingungen; es entstehen neue Freiräume. Das ist eine Chance zu einer bewussten Lebensumstellung. Eine Chance auch, sich im Sinne des «lebenslangen Lernens» in jenen Gebieten weiterzubilden, die einen zwar schon immer interessiert haben, für die man aber nie Zeit hatte. Im Zeichen des «lebenslangen Lernens» können wir uns auch auf die Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt, vorbereiten; so können wir besser mit ihnen umgehen.



*Ruth Bur Aschwanden
Pflegefachfrau DN II
MAS Management Sozial- und
Gesundheitsbereich FH
Fachstellenleiterin Solothurn/
Thal-Gäu
Stv. Geschäftsleiterin*

Bildung & geistige Fitness

Lebenslang lernen hält fit

Untersuchungen zeigen, dass die grosse Mehrzahl der Seniorinnen und Senioren seelisch und geistig gesund ist. Das Gehirn ist bis ins hohe Alter entwicklungsfähig und bei ausreichendem Training zu grossen Leistungen in der Lage. Pro Senectute Kanton Solothurn bietet attraktive Bildungskurse in den Fachstellen für Altersfragen Olten und Solothurn an. Die Kurse sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Sie erhalten und fördern nicht nur die geistige Aktivität, sie bieten auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Aus unserem Bildungsprogramm

Computer und digitale Medien

- PC Einstieg Windows 7 / 8 / 10

Multimedia – bleiben Sie in Verbindung

- Smartphone, iPhone, Tablet, iPad

Sprachen

- Englisch
- Italienisch
- Französisch

Lebensgestaltung

Docupass: Dossier für persönliche Vorsorge / Workshops
Wie finanziere ich den Aufenthalt im Altersheim
Erben und Schenken

Verlangen Sie unser aktuelles Kursprogramm oder melden Sie sich direkt online an unter www.so.prosenectute.ch

Sport & Bewegung

Bewegung ist gesund

Wer sich bewegt, fühlt sich besser, verbessert seine Hirnleistung und vermindert das Krankheitsrisiko. Durch die Förderung des Sports im Alter werden gezielt körperliche Gesundheit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und das Gleichgewicht erhalten. Zudem wird gesundheitlichen Risiken vorgebeugt. Pro Senectute bietet sowohl regelmässige Angebote wie auch Sport- und Bewegungskurse an.

Sportunterricht ist auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet.

Unsere Sportleiterinnen und Sportleiter werden sporttechnisch, sportpädagogisch sowie gerontologisch aus- und weitergebildet. Das ermöglicht ihnen, die Lektionen individuell auf die älteren Menschen auszurichten.

Aus unserem Sport- und Bewegungsprogramm:

- Fit-Gym / Turnen in verschiedenen Gemeinden
- Tanzkurse, Volkstanz, kreatives Tanzen
- Gleichgewichtstraining, Tai Chi, Yoga, Qi Gong
- Nordic Walking, Walking, Velotouren, E-Bike Touren
- Wandern
- Wasserfitness

Verlangen Sie unser aktuelles Kursprogramm oder melden Sie sich direkt online an unter www.so.prosenectute.ch

Sport und Bewegung sind für jeden Menschen und in jeder Lebensphase sehr wertvoll. Regelmässige Bewegung hilft, gesund und aktiv zu bleiben, damit die Unabhängigkeit und Selbständigkeit erhalten bleibt. Bewegungsfähigkeit ist Lebensqualität. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen.



*Nicolette Franz
Leitung Sport Region Olten
Erwachsenensport-Expertin esa*



Sportleiter

Aus- und Fortbildung

Pro Senectute Kanton Solothurn bietet für Personen ab 60 Jahren im ganzen Kanton Sport Bewegungsangebote an. Dafür werden sportinteressierte Personen ausgebildet, die eine Leiterfunktion in einem der Bewegungs- und Sportangebote übernehmen möchten. Die Erwachsenensport-Ausbildung (esa) wird durch Pro Senectute Schweiz organisiert und durchgeführt und ist vom Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannt.

esa-Sportleiter Ausbildung

Die Leiterausbildungen richten sich an sportinteressierte Personen, die eine Leiterfunktion in einem der Bewegungs- und Sportangebote der Pro Senectute übernehmen möchten.

esa-Sportleiter Fortbildung

Unsere esa-Sportleiterinnen und esa-Sportleiter sind verpflichtet, ihre Anerkennung à jour zu halten. Alle zwei Jahre ist es Pflicht, ein Modul Fortbildung nach esa (Erwachsenensport) zu absolvieren. Diese Regelungen entsprechen den Vorgaben des BASPO. Die Fortbildung organisiert Pro Senectute Kanton Solothurn mit Partnerorganisationen und anerkannten Expertinnen und Experten.

Informieren Sie sich bei uns über die Zulassungsbedingungen für die Aus- und Fortbildung.

Informieren Sie sich über die Möglichkeiten und Bedingungen eine Sportgruppe zu leiten.

Zeit schenken

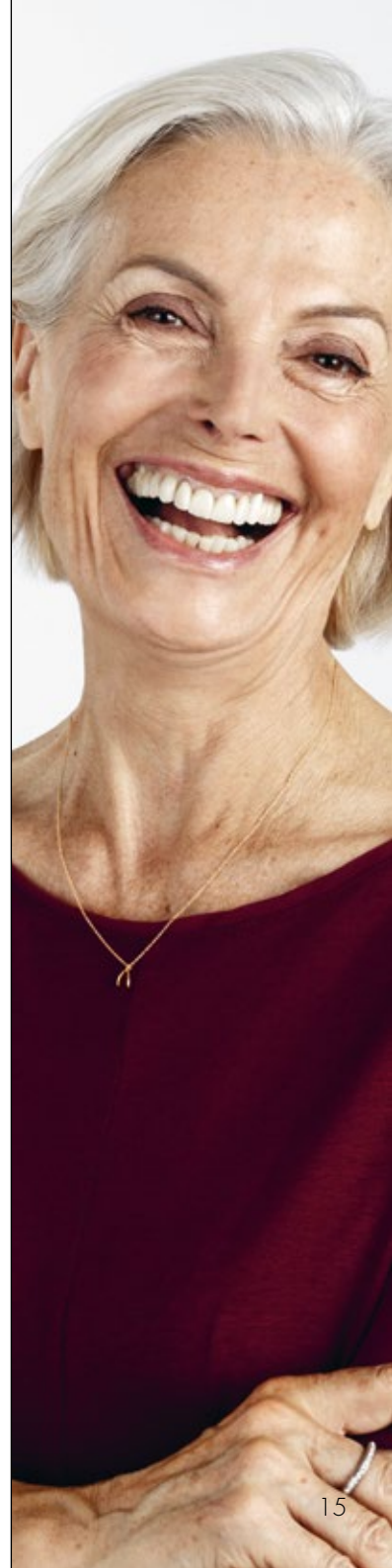
Freiwilliger Einsatz für ältere Menschen

Zeit schenken und Freude bereiten. Dies kann man mit einem freiwilligen Engagement, indem man seine Fähigkeiten und das Wissen für einen anderen Menschen einsetzt. Freiwillige leisten einen unentgeltlichen Einsatz für einzelne Mitmenschen, für die Allgemeinheit, aber auch für sich selbst. Bei Pro Senectute können Sie im organisierten Rahmen anderen Menschen helfen. Sie stellen sich in der Freiwilligenarbeit für eine Stunde bis maximal einen halben Tag pro Woche zur Verfügung. Mit Ihrem Einsatz bringen Sie den älteren Menschen Freude ins Leben. Ihr Wissen, Ihre Kompetenzen und Ihre Lebenserfahrung können Sie dadurch sinnvoll einsetzen.

Pro Senectute ermöglicht in folgenden Bereichen ein freiwilliges Engagement

- als Bewegungscoach
- als Unterstützung der Kinder im Schulunterricht
- als Besucherin oder Besucher im Besuchsdienst
- als Leiterin oder Leiter einer geselligen Aktivität
- als Fahrerin oder Fahrer im Fahrdienst (Thierstein)

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie sich freiwillig engagieren möchten.





Regelmässiger Kontakt

Bewegungspatenschaft

Alltagsbewegungen spielen im Leben eines älteren Menschen eine wichtige Rolle. Durch die persönliche Begleitung unserer Bewegungscoaches werden ältere Menschen darin unterstützt, bei alltäglichen Bewegungen Sicherheit zu erlangen. Zudem ist das gemeinsame Bewegen ein gutes Mittel, der Einsamkeit im Alltag entgegenzuwirken.

Der hilfebedürftige ältere Mensch wird von einem anderen vitalen Menschen unterstützt; eine win-win-Situation, nicht nur für die Seniorinnen und Senioren, sondern für die ganze Gesellschaft.

Besuchsdienst

Mit zunehmendem Alter wird das Leben zu Hause auch einsamer. Pro Senectute engagiert sich für die «Minimierung der Einsamkeit» mit einem Besuchsdienst, um den älteren Menschen Freude in den Alltag zu bringen.

Beide Angebote werden von Freiwilligen erbracht und sind für die älteren Menschen kostenlos.

Melden Sie sich, wenn Sie eine Bewegungspatenschaft oder einen Besuchsdienst einrichten möchten.

Senioren im Klassenzimmer

Seniorenhilfe Schule

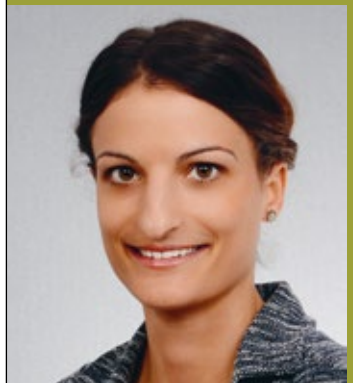
Seniorenhilfe Schule (SHS) bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, ihre Lebenserfahrung und Ressourcen im Klassenzimmer einzubringen. Im Vordergrund stehen der Austausch und die Förderung der Beziehungen zwischen den Generationen. Die Senioren nehmen so aktiv am gesellschaftlichen Leben teil und können ihre Erfahrung und ihr Wissen weitergeben.

Eine Bereicherung für alle Generationen

Die Seniorinnen und Senioren bereichern während einiger Unterrichtsstunden pro Woche den Schulalltag und begleiten und unterstützen die Lehrpersonen bei ihrem täglichen Umgang mit den Schulkindern. Die Lehrpersonen tragen die Verantwortung für den Einsatz der Seniorin bzw. des Seniors in ihrer Klasse und führen diese sorgfältig ins Klassengeschehen ein. Für den freiwilligen Einsatz werden keine pädagogischen Fachkenntnisse vorausgesetzt. Das Projekt wurde 2007 von den Grauen Panthern initiiert und zusammen mit Pro Senectute Kanton Solothurn aufgebaut.

Wenn Sie sich als Seniorin oder Senior im Klassenzimmer oder im Kindergarten engagieren möchten, dann melden Sie sich bei uns.

Mit grosser Freude berichten mir Seniorinnen und Senioren davon, wie sie vom ersten Tag an von den Kindern und Lehrpersonen ins Herz geschlossen worden sind. Der Einsatz im Klassenzimmer halte sie geistig beweglich und biete ihnen die Möglichkeit, ihre Zeit sinnvoll einzusetzen. Auch für Kinder, welche nicht im engen Kontakt mit den Grosseltern aufwachsen können, ist das Projekt eine besondere Bereicherung. Generationenprojekte sind sehr wertvoll, denn sie fördern das gegenseitige Verständnis und die Begegnung zwischen den Generationen.



Julia Linder

Sportwissenschaftlerin MSc

Leiterin Koordinationsstelle Alter

Aktivitäten

*Das Alter ist bunt und lebenswert,
doch es gibt auch Gefahren.*

*Die Vereinsamung mit ihren
negativen Begleiterscheinungen
ist ein wesentliches Problem.*

*Mitbestimmen und Mitmachen
schaffen Lebenssinn. Gemeinsam
mit anderen Akteuren halten wir
die Lebensräume auch für hoch-
altrige Menschen zugänglich und
wo nötig, erschliessen wir sie mit
Projekten, damit das Alter lebens-
wert bleibt.*



Roger Schürch

Dipl. Sozialarbeiter FH

Fachstellenleiter Olten-Gösgen

Mit den Aktivitäten bietet Pro Senectute Hilfe beim Aufbau von konkreten Projekten an. Ziel ist es, die Lebensbedingungen der älteren Bevölkerung zu verbessern.

Basis aller Projekte sind Eigeninitiative, Mitsprache und Selbstverantwortung. Initiative Personen und Gruppen, aber auch Gemeinden und Organisationen erhalten durch Pro Senectute fachliche Unterstützung bei der Planung und Umsetzung ihrer Projekte. Sie wirken der Vereinsamung entgegen. Aktivitäten und Angebote, die speziell auf ältere Menschen ausgerichtet sind, fördern und sichern regelmässige Kontakte unter den Teilnehmenden. Verschiedene Projekte stellen auch über die Generationen hinweg Kontakte her.

Auswahl bisher realisierter Projekte:

- Mittagsclubs in verschiedenen Gemeinden
- Seniorentanznachmittage
- Tanzcafé
- Jass Nachmittage
- Sonntagstreff
- offenes Singen

Melden Sie sich, wenn Sie Informationen über das Angebot möchten.

Melden Sie sich wenn Sie eine Funktion in einer Aktivität übernehmen möchten.



Wir sind immer für Sie da. Sogar wenn Sie nicht mehr da sind.

Im Todesfall gibt es viel zu tun. In dieser schweren Zeit hilft unser Life Coach den Hinterbliebenen schnell und unbürokratisch in der Organisation, Rechtsfragen oder ganz einfach im Alltag.

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

Bestellung Broschüren

Die angekreuzten Broschüren senden wir Ihnen gerne zu!

- | | | |
|--------------------------|---|------------|
| <input type="checkbox"/> | Broschüre – Wer wir sind und was wir tun | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Koordinationsstelle Alter Kanton Solothurn | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Kursprogramm – Bildung und Sport | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Outdoorprogramm (erscheint jeweils im März) | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Pensionierung – Vorbereitungsseminare | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Beratungen in Altersfragen – Sozialberatung | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Demenz – Adressen und Informationen | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Heimfinanzierung | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Docupass – Vorsorgedokumente – kostenpflichtig | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Informationsflyer Docupass | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Patientenverfügung | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Anordnungen im Todesfall | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Testamentbroschüre – ab 10 Stk. Fr. 2.00/Stk. | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Hilfen zu Hause – Aktiv Haushilfedienst,
Senioren für Senioren, Administrativedienst | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Treuhanddienst, Steuererklärdienst | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Bewegungspatenschaft- kostenloses Angebot | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Senioren im Klassenzimmer | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Weitere Aktivitäten im Dorneck-Thierstein | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Engagiert sein bei Pro Senectute | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Trauerkarten – kostenlos | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Mitglied bei Freunde der Pro Senectute | Anz. _____ |
| <input type="checkbox"/> | Zustellung des Pro Senectute «Newsletter» an E-Mail-Adresse: | Anz. _____ |

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Kanton Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
Postfach 648
4501 Solothurn
Telefon 032 626 59 59
info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch
PC-Konto 45-455-2



Bestellung Broschüren

Pro Senectute-Informationen bestellen

Ich interessiere mich für Ihre Unterlagen und freue mich, die auf der Rückseite angekreuzten Broschüren zu erhalten.

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-reponse



Pro Senectute Kanton Solothurn
Postfach 648
4501 Solothurn