



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Älter werden in Niederbuchsiten



**Kanton Solothurn**  
[so.prosenectute.ch](http://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 Gäu
- 10 Reformierte Kirchgemeinde Gäu Egerkingen
- 11 Römisch-katholische Pfarrei Niederbuchsiten
- 12 GAG Genossenschaft für Altersbetreuung und Pflege Gäu
- 14 Rotkreuz-Entlastungsangebote
- 15 Sicherheit im Alter
- 16 Dienstleistungen und Aktivitäten

Als Ergänzung zu unserer Broschüre organisieren wir am **14. November 2018, um 14.00 Uhr, im Forum der katholischen Kirche Niederbuchsiten** 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 Niederbuchsiten, der Pro Senectute Kanton Solothurn und des Kantons Solothurn**

Impressum

September 2018

Druck: Albrecht Druck AG, Obergerlafingen

Auflage: 220 Exemplare

Erscheinungsjahr: 2018

Redaktion: Ruth Bur Aschwanden/Monika Fischer

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

# Botschaft des Gemeindepräsidenten

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

## Gemeinsam älter werden in Niederbuchsiten

«Älter werden ist, wie auf einen Berg steigen; je höher man kommt, um so mehr Kräfte sind verbraucht; aber um so weiter sieht man» Weise Worte! Und dennoch führt älter werden zur neuen Herausforderung unserer Gesellschaft. Bereits mit der Pensionierung verändern sich das persönliche Umfeld und die sozialen Kontakte. Nebst neuen Interessen und Bedürfnisse werden wir gefordert in Themen der Gesundheit, der finanziellen Sicherheit und der Mobilität. Diese alltäglichen Selbstverständlichkeiten sind im Alter plötzlich erschwert, jedoch wichtig für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung und einer aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Es sind die Begegnungen mit lieben Menschen, die das Leben lebenswert machen.

Auch unsere Gemeinde beschäftigt sich mit dem Thema älter werden. Wir sind bemüht, in Niederbuchsiten die entsprechenden Organisationen für das Alter wieder aktiver aufleben zu lassen und Sie in vielen Lebenslagen zu unterstützen. Dabei können wir aber nicht sämtliche Bereiche abdecken. Zum Glück gibt es weitere öffentliche und private Institutionen. Eine davon ist Pro Senectute. Ihre Dienstleistungen bieten ein umfangreiches Angebot und unterstützen Sie auf vielfältige Weise.

Zusammen mit Pro Senectute Kanton Solothurn orientieren wir Sie mit dieser Broschüre über Dienstleistungen für die ältere Generation in unserem Dorf und der Region. Der Anlass «Älter werden in Niederbuchsiten» vom 14. November 2018 im Forum der Kirche Niederbuchsiten wird diese Informationen vertiefen und weitere Themen mit spannenden Referaten ausleuchten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Markus Zeltner, Gemeindepräsident



Markus Zeltner  
Gemeindepräsident

# Herausforderung Alter

PRO  
SENECTUTE

**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

PRO  
SENECTUTE

**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.**

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.



Denise Jerjen  
Expertin Erwachsenensport

## 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!

Denise Jerjen, Sport und Bildung, Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu

# Das Alter und das Geld

PRO  
SENECTUTE

**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

## Ergänzungsleistungen

Auf Ergänzungsleistungen besteht ein rechtlicher Anspruch; es handelt sich somit weder um Almosen noch um Fürsorge. Bezüglich der Anspruchsberechtigungen bestehen häufig Missverständnisse oder falsche Annahmen. So ist es zum Beispiel möglich, trotz Barvermögen oder Wohneigentum eine Ergänzungsleistung zu bekommen. Folglich kann man nicht sagen, dass vor allem Personen im Pflegeheim Ergänzungsleistungen beziehen. 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 oder eine Schenkung im Rahmen eines Erbvorbezugs? Vorsicht, denn bestimmte Handlungen können sich negativ auf den Anspruch einer Ergänzungsleistung auswirken. Informieren Sie sich vorher!

## Finanzielle Sorgen sind belastend

Die Sozialarbeitenden der Pro Senectute bieten persönliche Beratung an und klären für Sie den Anspruch auf Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung oder Hilfsmittel. Im Falle einer vorübergehenden Notlage kann auch die Möglichkeit einer individuellen Finanzhilfe geprüft werden.

Die Sozialberatung bei Pro Senectute ist vertraulich und kostenlos.

Patricia Klein, Pro Senectute Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu

# Dienstleistungen der Pro Senectute

## Information

Telefonischer Auskunftsdienst  
Online-Anfragen  
Homepage  
Newsletter  
Info-Broschüren  
Facebook  
www.infosenioren.ch

## Bildung

Sprachen  
Computer und Handy  
Mobilität  
Lebensgestaltung

## Generationenarbeit

Senioren im Klassenzimmer  
Bewegungspatenschaften

## Gemeinwesenarbeit

Gemeinde-Informationsanlässe  
Mithilfe beim Aufbau von Projekten  
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

Wir sind auf Facebook 

## Beratung

Information und Vermittlung  
umfassende Sozialberatung  
Demenz Beratung  
Finanzielle Unterstützung  
Organisation des Familienrats  
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  
Steuererklärungsdienst  
Senioren für Senioren

## Interessenpflege

Mittagstische  
Jassnachmittage

## Überall für alle

Spitex Gäu steht mit Pflege- und Betreuungsleistungen allen Personen zur Verfügung, egal ob jemand in einer Mietwohnung, einem Einfamilienhaus oder in einer Wohnung in einem Alterszentrum zu Hause ist. Spitex Gäu nimmt auch Einsätze mit kurzen Einsatz- und langen Wegzeiten wahr.

## Im Auftrag der Gemeinden

Spitex Gäu hat einen Leistungsauftrag von den Gemeinden Egerkingen, Härkingen, Neuendorf, Niederbuchsiten, Oberbuchsiten und Oensingen und bietet die vom Kanton festgelegten Grundleistungen inkl. Psychiatrie- und Palliativepflege an.

## Pflege und Betreuung zu Hause

Spitex Gäu pflegt und betreut kranke, verunfallte, rekonvaleszente, betagte und sterbende Menschen, Menschen in einer physischen und psychischen Krisensituation sowie Frauen vor und nach der Geburt.

## Komplexe Pflegeleistungen

Spitex Gäu bietet professionelle Wundversorgung und psychiatrische Pflege überwiegend durch diplomiertes Pflegefachpersonal an. Davon können auch Personen ausserhalb des Versorgungsgebietes profitieren.

## Alles aus einer Hand

Spitex Gäu bietet folgende Dienstleistungen an:

- Professionelle Grund- und Behandlungspflege
- Psychiatrische Grund- und Behandlungspflege
- Palliative Pflege
- Wundpflege
- Fusspflege
- Coiffeur zu Hause
- Hilfe und Unterstützung im Haushalt
- Betreuung
- Unterstützung von Angehörigen
- Mahlzeitendienst
- Spitex Gäu-Fahrdienst
- Spitex-24h-Notruf



## Täglich im Einsatz

Spitex Gäu steht täglich von 7.00 bis 22.00 Uhr und bei Bedarf auch nachts mit einem Pikettdienst im Einsatz. Bis zu 22 Mitarbeitende pflegen und betreuen mehr als 200 Personen pro Tag. Jährlich leistet Spitex Gäu 25'000 Stunden Pflege und Betreuung zu Hause.

## Finanzierung der Spitex-Leistungen

Die Krankenkassen finanzieren die Kosten der ärztlich verordneten Spitex-Leistungen nur zum Teil. Die Kunden müssen sich mit maximal 20% an den Kosten beteiligen. Die Restkosten bezahlen laut Gesetz die Gemeinden. Die Hauswirtschaftsleistungen übernehmen die Krankenkassen nur mit einer Zusatzversicherung. Ergänzende Leistungen wie Betreuung, Fusspflege und Coiffeur zu Hause werden weder von den Krankenkassen vergütet noch von den Gemeinden subventioniert.

## Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb

Spitex Gäu beschäftigt in der Pflege und Hauswirtschaft rund 40 Personen in mehr als 21 Vollzeitstellen und bildet zurzeit 1 Pflegefachfrau HF und 4 Fachpersonen Gesundheit aus. In der Administration arbeiten 3 Personen in 1,6 Vollzeitstellen. Für den Spitex-Gäu-Fahrdienst stehen 17 Freiwillige im Einsatz. Der Mahlzeitendienst erbringt das Seniorenzentrum Untergäu.

## Das Leitungsteam



vInr:  
Doris Neukomm,  
Geschäftsleitung;  
Franziska Thomet, Leitung  
Pflege und Betreuung;  
Maria Berger, Teamleitung;  
Monika Fankhauser,  
Teamleitung

## Weitere Informationen

Spitex Gäu, Leuenstrasse 2, 4702 Oensingen 062 544 71 60  
[www.spitex-gaeu.ch](http://www.spitex-gaeu.ch), [info@spitex-gaeu.ch](mailto:info@spitex-gaeu.ch)  
Spenden: PC-Konto 46-3866-0,  
IBAN CH48 0900 0000 4600 3866 0

# Reformierte Kirchgemeinde Gäu Egerkingen



## Miteinander unterwegs auf den Wegstrecken des Lebens

Kirche findet dort statt, wo sich Menschen begegnen, miteinander das Leben teilen, füreinander beten, sich ermutigen und einander im Glauben an Gott stärken. Ob im Gottesdienst, beim gemütlichen Zusammensein in der Altersstube oder bei einem Gespräch zuhause, wir wollen diese Gemeinschaft leben, aneinander Anteil nehmen und miteinander unterwegs sein.



Unsere Kirchgemeinde erstreckt sich über insgesamt sieben Gemeinden im Solothurnischen Gäu. Dazu gehören Egerkingen mit der reformierten Kirche, Wolfwil mit dem Gemeindezentrum, Niederbuchsiten, Oberbuchsiten, Neuendorf, Härkingen und Gunzgen. Die Kirchgemeinde Fulenbach wird ebenfalls von unserem Pfarrteam betreut. Zum Mitarbeiterteam gehören die Pfarrer Martin Göbel und Joel Keller, sowie die Sozialdiakone Jürg Zürcher und Christine Steiner.

Bei uns finden Sie ein vielfältiges Angebot an Begegnungsmöglichkeiten und Anlässen für alle Altersgruppen. Dazu gehören Gottesdienste, Bibelsetreffen und für die ältere Generation auch die Altersstube, Seniorenreisen und Gottesdienste in den Altersheimen. Die Informationen dazu finden Sie in unserem «Gemeindebrief», teilweise im Anzeiger für Thal und Gäu, aber auch im Kirchenboten. Wir laden Sie herzlich ein, bei uns mitzumachen und freuen uns auf Begegnungen mit Ihnen!

Gerne dürfen Sie mit uns Kontakt aufnehmen, auch in Zeiten, die ihnen Kraft kosten, wenn Krankheiten, Sorgen und Fragen des Lebens sich in den Vordergrund drängen. Die Mitarbeiter begleiten Sie auch in solchen Zeiten.

Gottesdienste feiern wir in der Regel am Sonntag, 10.00 Uhr, in Egerkingen, zweimal im Monat in Fulenbach und einmal im Monat in Wolfwil mit Kirchenzmorege.

### **Ansprechperson:**

Martin Göbel, Pfr, Paulusstrasse 8, 4622 Egerkingen  
062 926 11 50, martin.goebel@ref-egerkingen.ch, www.ref-egerkingen.ch

# Römisch-katholische Pfarrei Niederbuchsiten

**Einander begegnen, zusammen feiern, nachdenken über Gott und das Leben – die Pfarrei St. Nikolaus möchte ein Ort sein, wo Menschen Zugänge zum Glauben entdecken und Stärkung für ihr Leben erfahren.**

Die aktuellen Angaben zu den pfarreilichen Aktivitäten, Anlässen und Gottesdiensten werden jeweils im Kirchenblatt veröffentlicht. Für Gespräche, Anliegen und Fragen sind wir gerne für Sie da. Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

## **Anlässe für Senioren**

Zusammen mit der Einwohner- und Bürgergemeinde organisieren wir Anlässe für/mit Senioren, z.B. Mittagstisch, Vorträge und Ausflüge.



## **Frauen-Treff**

Der Frauen-Treff stellt ein abwechslungsreiches Jahresprogramm zusammen.

## **Hauskommunion und Fahrdienste**

Wer nicht gut zu Fuss ist oder aus gesundheitlichen Gründen nicht in den Gottesdienst in die Kirche kommen kann, hat die Möglichkeit, die Kommunion auch zu Hause zu empfangen. Jeweils am ersten Freitag im Monat kommt jemand aus der Pfarrei, um die Kommunion nach Hause zu bringen. Wer die Hauskommunion oder einen Fahrdienst in die Kirche wünscht, melde sich bitte bei den untenstehenden Kontaktpersonen.

## **Ansprechpersonen:**

Monika Poltera-von Arb, Pastoralassistentin  
Telefon: 079 682 27 80, Mail: [monika.poltera@gmx.ch](mailto:monika.poltera@gmx.ch)

## **Pfarreisekretariat:**

Claudia Berger, Telefon: 076 831 02 81,  
Mail: [pfarreisekretariat@niederbuchsiten.ch](mailto:pfarreisekretariat@niederbuchsiten.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

- Wohngruppen: 4 / Betten: 31
- Tagesplätze: 4
- Geschützte Gartenanlage
- **Besonderes:** Unser Konzept wurde 2015 mit dem nationalen Viventispreis ausgezeichnet.

Ab dem 01. September 2018 verfügen wir zusätzlich über eine Aussenwohngruppe in Niederbuchsiten für 7 Bewohnende mit Demenz.

In der Gemeinschaft ist das Leben ausgerichtet aufs Häusliche, Gewohnte – auf die Normalität. Nicht die Demenz steht im Vordergrund, sondern der Mensch.

Als Nachfolge der Stapfenmatt, wird die GAG 2021 einen neuen Standort – **den Lindenpark in Balsthal** – in Betrieb nehmen. Über den aktuellen Stand des Projekts informiert Sie unsere Projekthomepage: [www.gag-lindenpark.ch](http://www.gag-lindenpark.ch)



## Sunnepark Egerkingen

- Spezialgebiet: Kurzzeit-, Langzeitbetreuung und -pflege, Spitex
- Einzelzimmer: 77
- Ferien- und Passerelle-Betten sowie Tagesplätze
- Wohnungen: 16
- Öffentliches Café
- Gartenanlage, Pétanqueplatz, Spielplatz, uvm.



### Roggenpark Oensingen

- Spezialgebiet: Kurz-, Langzeitbetreuung und -pflege, Spitex
- Einzelzimmer: 49
- Ferienbetten und Tagesplätze
- Öffentliches Café
- Gartenanlage, Spielplatz, uvm.
- Mitten im Dorf

Ein Haus ist aber noch kein Zuhause. Dafür 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 Mitarbeitende leisten neben der professionellen Pflege einen wichtigen Beitrag bei der Betreuung unserer Bewohnenden. 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](http://www.alterszentren-gaeu.ch)  
Email: [empfang@alterszentren-gaeu.ch](mailto:empfang@alterszentren-gaeu.ch)

Rüdiger Niederer, Geschäftsleiter

**Aktuell**  
**Café Sunneschyn, Egerkingen**  
**und**  
**Café Roggenpark, Oensingen:**

**Feine**  
**Vermicelles-Kreationen!**

**Öffnungszeiten Cafés:**  
**täglich**  
**von 09:00 bis 17:00 Uhr**

# Rotkreuz- Entlastungsangebote

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.

Wir unterstützen Sie mit folgenden Dienstleistungen. Diese 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](mailto:entlastung@srk-solothurn.ch)

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

Telefon 062 207 02 44 | [info.olten@srk-solothurn.ch](mailto:info.olten@srk-solothurn.ch)

[www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

# Sicherheit im Alter

«Nepper – Schlepper – Bauernfänger» – der etwas älteren Generation dürfte dieser frühere Untertitel der Sendung «Aktenzeichen XY» noch ein Begriff sein. Die Polizei warnt auch heute auf viele Arten vor den genauso gemeinen wie einfallsreichen Trickdieben, Trickbetrügern und unseriösen Geschäftemachern. Damals wie heute versuchen Täter durch Tricks und Täuschung an das Vermögen anderer Menschen zu kommen. 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.

Sie können sich vor solchen Gefahren schützen! Das ist nicht schwer, da die Täter immer wieder ähnliche Tricks anwenden. Wenn Sie diese Tricks kennen, sind Sie gut gewappnet. Informieren Sie sich anlässlich dieser Veranstaltung über einige dieser Gefahren und lernen Sie, wie Sie sich richtig verhalten. Viele weitere wertvolle Informationen finden Sie auch online: [www.polizei.so.ch](http://www.polizei.so.ch) >> **Prävention**



## Hauptsitz

Polizei Kanton Solothurn  
Werkhofstrasse 33  
4503 Solothurn  
Telefon 032 627 71 11

## In Ihrer Nähe

Polizei Kanton Solothurn  
Bahnhofstrasse 22  
4622 Egerkingen  
Telefon 062 311 94 00

**Wir sind immer für Sie da – 112/117!**

# Dienstleistungen und Aktivitäten

## Beratung

### Altersfragen/Demenzberatung

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

### Alzheimer Fachinformationen

Alzheimervereinigung Kanton Solothurn  
Tel: 062 212 00 80 / solothurn@alz.ch  
www.alz.ch

**Auskunft und Information** Pro Senectute Kanton  
Solothurn, MO–FR, 08.00 – 11.00 Uhr  
und 14.00 – 16.00 Uhr, Tel: 032 626 59 59  
info@so.prosenectute.ch

### Online Information

Übersicht Angebote online [www.infosenor.ch](http://www.infosenor.ch)

### Netzwerkplan, Angebote im Alter kantonal

Koordinationsstelle Alter, 032 626 59 59  
[www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch) / Koordinationsstelle  
Alter

### Einwohnergemeinde Niederbuchsiten,

Ursula Zeltner-Mischler, Tel: 062 393 26 10  
ursula.zeltner@niederbuchsiten.ch

## Aktivitäten

### Seniorentanz Egerkingen

Im Mühlemattsaal  
Sportstrasse 2, 4622 Egerkingen  
Tel: 032 626 59 79  
solothurn@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

**Weitere Angebote** der reformierten Kirchengemeinde und der römisch-katholischen Pfarrei  
siehe Seite 10 und 11 in dieser Broschüre

**AHV-Zweigstelle** Niederbuchsiten, Maria Flury,  
Tel: 062 393 14 19  
maria.flury@niederbuchsiten.ch

### Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

Thal-Gäu, Wengimattstrasse 2,  
4710 Klus-Balsthal, Tel: 062 311 91 77  
kesb-dttg@ddi.so.ch

### Sozialregion Thal-Gäu

Fröschengasse 7, 4624 Härkingen  
Tel: 062 531 01 00  
info@sozialregion.ch / [www.sozialregion.ch](http://www.sozialregion.ch)

### Vorsorgeauftrag DOCUPASS von Pro Senectute

Tel: 032 626 59 79  
solothurn@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

### Ombudsstelle des Kantons Solothurn

Bahnhofstrasse 18, 5000 Aarau  
Tel: 062 823 11 66 / [www.ombudsstelle-so.ch](http://www.ombudsstelle-so.ch)

### Helpdesk Entlastung

Informationen zu Alters- und Entlastungsangeboten beim SRK Kanton Solothurn,  
Tel: 032 622 37 20  
entlastung@srk-solothurn.ch

## Bewegung, Kraft, Gleichgewicht

### Alter und Bewegung

Angebote von Pro Senectute:  
Sportkurse, Wanderungen, Walking, Velofahren,  
Turnen, Gymnastik, Volkstanz, Seniorentanz,  
Tel: 032 626 59 79  
denise.jerjen@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch



## Bildung

**Bildungskurse für Senioren** ein Angebot von Pro Senectute Solothurn, Tel: 032 626 59 79  
susanne.rickli@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

### **SRK Bildungsplattform auf redcross-edu.ch**

Bildungsangebote rund ums Alter sowie in der Gesundheitsförderung.  
Tel: 062 207 02 50  
bildung@srk-solothurn.ch

---

## Sicherheit

**Polizei Kanton Solothurn** Regionenposten Egerkingen, Bahnhofstrasse 22, 4622 Egerkingen, Tel: 062 311 94 00, Notruf 112 / 117

---

## Aktiv sein in der Gesellschaft

### **Senioren in Klassenzimmern in Zusammenarbeit mit Schulen und Kanton Solothurn**

ein Angebot von Pro Senectute,  
Tel: 032 626 59 59  
sabina.lutz@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

**Bewegungscoach** ein Engagement für andere Senioren. Tel: 032 626 59 60  
julia.loher@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

**Benevol** Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit, Tel: 062 212 26 45  
info@benevol-so.ch, www.benevol.ch

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

## Hilfe und Pflege zu Hause

**Spitex Gäu**, Leuenstrasse 2, 4702 Oensingen,  
Tel: 062 544 71 60  
info@spitex-gaeu.ch / www.spitex-gaeu.ch

**Aktiv Haushilfedienst** Betreuung zu Hause, ein Angebot von Pro Senectute ergänzend zur Spitex, Tel: 032 626 59 76  
julia.niklaus@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

**Bewegungspatenschaft** ein kostenloses Angebot von Pro Senectute, damit die Beweglichkeit erhalten bleibt.  
Tel: 032 626 59 60  
bewegungspatenschaft@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

**Entlastungsdienst für pflegende Angehörige** ein Angebot des SRK Kanton Solothurn  
Tel: 062 622 37 20  
entlastung@srk-solothurn.ch

**Besuchs- und Begleitdienst** ein Angebot des SRK. Begleitungen von älteren Menschen bei Aktivitäten und Besorgungen.  
Tel: 032 622 37 20  
mario.wuethrich@srk-solothurn.ch  
www.srk-solothurn.ch

**Mahlzeitendienst**  
Seniorenzentrum Untergäu, Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf, Tel: 062 209 45 45  
leitung@szuntergaeu.ch  
www.altersheimhaegendorf.ch

### **Hilfsmittel / Krankenmobilien**

Hilfsmittel um den Alltag sicherer zu machen. Rollstühle, Rollator, WC-Aussatz usw..  
Hilfsmittel-Markt GmbH, Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp  
Tel: 032 941 42 52  
info@hilfsmittelmarkt.ch  
www.hilfsmittelmarkt.ch

**Rotkreuz-Notruf** ein Angebot des SRK.  
Sicherheit zu Hause und unterwegs –  
rund um die Uhr, Tel: 032 622 37 20  
notruf@srk-solothurn.ch  
www.srk-solothurn.ch

## Administrative Hilfe

### Administrativdienst

### Treuhanddienst

### Steuererklärungsdienst

Angebote von Pro Senectute damit die  
Finanzen im Lot bleiben.

Tel: 032 626 50 79

solothurn@so.prosenectute.ch

www.so.prosenectute.ch

## Fahrdienste

### Rotkreuz-Fahrdienst, SRK Kanton Solothurn

Tel: 0848 0848 99

(Mo. bis Fr., 08.30–11.00 Uhr)

fahrdienst@srk-solothurn.ch

www.srk-solothurn.ch

### Fahrdienst Spitex Gäu

Tel. 062 544 71 60

Mo. bis Fr. 8.30–11.00 Uhr u. 14.00–16.00 Uhr

www.spitex-gaeu.ch

### Fahrdienst INVA-Mobil

Tel: 032 622 88 50

office@invamobil.ch / www.invamobil.ch

## Kirchen

### Römisch—katholische Pfarrei Niederbuchsiten

Monika Poltera-von Arb, Pastoralassistentin

Telefon: 079 682 27 80

monika.poltera@gmx.ch

### Reformierte Kirchgemeinde Gäu Egerkingen,

Martin Göbel, Pfr,

Paulusstrasse 8, 4622 Egerkingen

Tel: 062 926 11 50

martin.goebel@ref-egerkingen.ch

www.ref-egerkingen.ch

## Alters- und Pflegeheime

### GAG Genossenschaft für Altersbetreuung und Pflege Gäu

Einschlagstrasse 64, 4622 Egerkingen

Tel: 062 200 24 00

www.alterszentren-gaeu.ch

### Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime

GSA, Information über alle Alters- und  
Pflegeheime im Kanton Solothurn.

Tel: 032 685 43 01

sekretariat@gsa@bluwien.ch / www.gsa-so.ch



## PROGRAMM des Anlasses «Älter werden in Niederbuchsiten»

Mittwoch, 14. November 2018 im Forum der katholischen Kirche Niederbuchsiten

- 13.45 Uhr **Türöffnung**
- 14.00 Uhr **Begrüssung Gemeindepräsident Markus Zeltner**  
**«Gut und gerne älter werden – Möglichkeiten, die Pro Senectute bietet»**  
Ida Boos, Geschäftsleiterin Pro Senectute Kanton Solothurn  
**«Geld und Alter»**  
Patricia Klein, dipl. Sozialarbeiterin FH, Fachstelle Solothurn  
**«Sicherheit und Alter»**  
Jürg Tschanz, Polizei Kanton Solothurn  
**«Rechtliches im Alter»**  
Annina Kasser, Rechtsanwältin  
**Schlusswort Gemeindepräsident Markus Zeltner**
- 16.00 Uhr **Apéro**

Wenn Sie sich für diesen Anlass anmelden, ist Ihre Anmeldung definitiv. Sie erhalten keine zusätzliche Bestätigung. **Anmeldeschluss ist der 7. November 2018.** Wir freuen uns auf Sie.

Ein Anlass von Pro Senectute Kanton Solothurn und der Gemeinde Niederbuchsiten.  
Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Niederbuchsiten und des Kantons Solothurn.

### Anmeldung zum Informationsanlass «Älter werden in Niederbuchsiten»

- Ja, ich nehme am Anlass vom **Mittwoch, 14. November 2018** teil  
(Anmeldeschluss **7. November 2018**).
- 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](mailto:info@so.prosenectute.ch)
- ✓ Informationen über Homepage [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)
- ✓ Wir sind auch auf Facebook
- ✓ Suchportal [www.infosenioren.ch](http://www.infosenioren.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](mailto:breitenbach@so.prosenectute.ch)

#### Grenchen und Umgebung

Bettlachstrasse 8  
2540 Grenchen  
032 653 60 60  
[grenchen@so.prosenectute.ch](mailto:grenchen@so.prosenectute.ch)

#### Olten-Gösgen

Jurastrasse 20  
4600 Olten  
062 287 10 20  
[olten@so.prosenectute.ch](mailto:olten@so.prosenectute.ch)

#### Solothurn / Thal-Gäu

Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
032 626 59 79  
[solothurn@so.prosenectute.ch](mailto: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](mailto:koordinationsstelle-alter@so.prosenectute.ch) / [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)

032 626 59 59 / Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn / [www.so.prosenectute.ch](http://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**