

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



## **Rad-und E-Bike Programm Solothurn Touren Juli - September 2022**

**Pro Senectute Kanton Solothurn • Geschäftsstelle**

Hauptbahnhofstrasse 12 • Postfach 660 • 4502 Solothurn • Telefon 032 626 59 59  
Fax 032 626 59 55 • [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) • [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

Postkonto  
45-455-2



Alle Touren finden Sie auch auf unserer Homepage  
**[www.so.prosenectute.ch/outdoor](http://www.so.prosenectute.ch/outdoor)**



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen  
teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die  
Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

## Infos zu den Radtouren Solothurn 2022

Die von Pro Senectute Kanton Solothurn organisierten Radtouren sind leichte Radtouren. Die Radtouren führen über schwach befahrene Nebenstraßen, Radwege oder über Wald- und Flurwegen. Die Touren sind mit einem Straßenverkehr tauglichen Rad zu bewältigen.

### Durchführung

Bei schlechter Witterung ist eine Absage der Radtour möglich per E-Mail.

### Ohne Voranmeldung auf den Montags- und Donnerstagstouren

Ihr meldet euch am Touren Tag vor Ort beim Leiter an. Die Tourendetails werden auf unserer Homepage und mit Flyer publiziert. Die Touren finden am **Montagabend** und **donnerstags** statt. In den Sommermonaten Juli und August werden wir möglichst am Morgen auf die Touren gehen.

### Ausrüstung: Fahrradglocke

Fahrtüchtiges Velo/E-Bike in einwandfreiem Zustand. Wir empfehlen eine Fahrradglocke zu montieren. Sicherheitskenntnisse mit dem E-Bike beachten. Für alle Radtouren werden der Witterung angepasste Kleider, Regen- und Sonnenschutz empfohlen. **Das Tragen eines Velohelms ist sehr empfehlenswert.** Der Notfallausweis sollte immer mitgenommen werden. Neue Ausweise sind bei Pro Senectute Kanton Solothurn erhältlich.

### Verpflegung

Es ist sinnvoll eine Zwischenverpflegung und **genügend Getränke** mitzunehmen. Bei Tagestouren bitte die Hinweise im Programm beachten.

### Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, Pro Senectute und die Radtourenleitung lehnt jede Haftung für Personen- und Sachschaden ab.

### Kosten aller Touren mit Sportcoupons

20er Coupons Fr. 120.00

10er Coupons Fr. 70.00

Die Sportcoupons können sowohl für Velotouren wie für Wanderungen eingesetzt werden. Sie können auf die neue Saison übertragen werden.

Halbtagestour 1 Coupons

Tagestour 2 Coupons

Die Kosten für ÖV-Billette werden von den Teilnehmenden selbst bezahlt.

### Bestellung Sportcoupons:

Homepage über Shop [www.so.prosenectute.ch/shop](http://www.so.prosenectute.ch/shop)

Telefonisch oder via Mail: Geschäftsstelle 032 626 59 59;

[info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) und-oder vorfrankierte Bestellkarte



# Radtouren Solothurn 2022

<b>11</b> <b>Abendtour Richtung Bucheggberg</b> 			
<b>Montag, 04.07.2022</b>		<b>Iveta Grolimund, 079 697 73 30</b>	
Treffpunkt	18.00 Uhr Waldegg Zuchwil		
Route	Solothurn-Biberist-Gerlafingen-Kräiligen-Küttigkofen-Lüterkofen-Lohn-Ammannsegg-Nennigkofen Lüsslingen-Solothurn		
Tourendetails	1 ½ Std.	22 km	Auf-/Abstieg 288m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	Ca.20.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>12</b> <b>Vormittagstour Burgdorf</b> 			
<b>Donnerstag, 07.07.2022</b>		<b>Rolf Walker, 079 597 83 67</b>	
Treffpunkt	09.00 Uhr Bahnhof BLS Biberist Ost		
Route	Biberist – Koppigen – Kirchberg – Burgdorf – Schleumen – Lyssach – Aefligen – Utzenstorf - Biberist		
Tourendetails	3½ Std.	41 km	Auf-/Abstieg 300 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 13.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			


<b>13</b> <b>Abendtour Richtung Hubersdorf</b> 			
<b>Montag, 11.07.2022</b>		<b>Iveta Grolimund</b> , 079 697 73 30	
Treffpunkt	18.00 Uhr Gewerbeschule Solothurn, Bücherschrank		
Route	Solothurn-Riedholz-Hubersdorf-Rüttenen-Solothurn		
Tourendetails	1 ½ Std.	17 km	Auf-/Abstieg 277m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	Ca.20.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>14</b> <b>Vormittagstour Richtung Grenchen</b> 			
<b>Donnerstag, 14.07.2022</b>		<b>Othmar Dreier</b> , 079 228 22 52	
Treffpunkt	09.00 Uhr Waldegg Zuchwil. Wir beenden die Tour in Solothurn beim Bücherstand		
Route	Lohn – Lüterkofen – Leuzigen – Grenchen – Altreu – Solothurn		
Tourendetails	Std. 2 ½	36 km	Auf-/Abstieg 354 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 13.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			


<b>15</b> <b>Abendtour Richtung Wasseramt</b> 			
<b>Montag, 18.07.2022</b>		<b>Iveta Grolimund</b> , 079 697 73 30	
Treffpunkt	18.00 Uhr Gewerbeschule Solothurn, Bücherschrank		
Route	Solothurn-Gerlafingen-Kriegstetten-Hüniken-Etziken-Deitingen-Luterbach-Solothurn		
Tourendetails	1 ¾ Std	27 km	Auf-/Abstieg 233m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	Ca. 20.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>16</b> <b>Vormittagstour Richtung Niederbipp</b> 			
<b>Donnerstag, 21.07.2022</b>		<b>Esther Zenger</b> , 079 511 35 02	
Treffpunkt	09.00 Uhr Waldegg Zuchwil		
Route	Derendingen - Luterbach - Wangen a.d.Aare - Niederbipp - Erlimoos - Steinbruch Attiswil - Flumenthal - Zuchwil		
Tourendetails	3 Std	34 km	Auf-/Abstieg 300 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 13.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>17</b> <b>Abendtour Richtung Arch</b> 			
<b>Montag, 25.07.2022</b>		<b>Iveta Grolimund</b> , 079 697 73 30	
Treffpunkt	18.00 Uhr Gewerbeschule Solothurn, Bücherschrank		
Route	Solothurn-Lüsslingen- Nennigkofen- Leuzigen-Arch-auf der nördlichen Aareseite retour nach Solothurn		
Tourendetails	1 ½ Std	24 km	Auf-/Abstieg 180hm
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	Ca. 20.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>18</b> <b>Vormittagstour Büren „Häftli“</b> 			
<b>Donnerstag, 28.07.2022</b>		<b>Peter Flury</b> , 079 264 03 23	
Treffpunkt	09.00 Uhr Gewerbeschule Solothurn, Bücherschrank		
Route	Solothurn-nördlich der Aare bis ins Häftli-Büren-südlich der Aare-Solothurn. Das Häftli ist ein Naturschutzgebiet der alten Aare.		
Tourendetails	3 ½ Std.	40 km	Auf-/Abstieg 120 m
Verpflegung	Kaffeehalt in Büren		
Ankunft	ca. 12.30 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			



<b>19</b>		<b>Tagestour echli Gotthäuf, echli Äemmitau,chli Härztour...</b> 	
<b>Donnerstag, 04.08.2022</b>		<b>Rolf Walker</b> , 079 597 83 67	
Treffpunkt	<b>Mit E-Bike (empfohlen) und vollem Akku für alle sehr gut machbar!</b> Besammlung: <b>Solothurn HB 08:30</b> Uhr Gleis 6. – Abfahrt: 08:46, Bitte Billett selber lösen (auch für Velo!). Es kann auch auf BLS Bahnhof Biberist (08:50) od. Gerlafingen (08:52) zugestiegen werden. – <b>Burgdorf an</b> 09:12 Uhr		
Route	Burgdorf – der Emme entl. Lützelflüh – Affoltern i. E. Schauchäsi - Oschwand – Seeberg – Kriegstetten - Zuchwil		
Tourendetails	5 Std.	52 km	Auf-/Abstieg 800m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 16.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>20</b>		<b>Abendtour Richtung Schloss Landshut</b> 	
<b>Montag, 08.08.2022</b>		<b>Othmar Dreier</b> , 079 228 22 52	
Treffpunkt	18.00 Uhr Waldegg Zuchwil		
Route	Altisberg – Utzensdorf – Gerlafingen - Biberist		
Tourendetails	1 ½ Std.	22 km	Auf-/Abstieg 120m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 20.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>21</b> <b>Vormittagstour auf den Spuren der Dinos</b> 			
<b>Donnerstag, 11.08.2022</b>		<b>Othmar Dreier</b> 079 228 22 52	
Treffpunkt	09.00 Uhr Gewerbeschulhaus Solothurn beim Bücherschrank Achtung: Bitte volle Akkus.		
Route	Solothurn – Kreuzen – Rüttenen – Oberdorf – Im Holz – Selzach - Solothurn		
Tourendetails	3 Std.	27 km	Auf-/Abstieg 442 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 12.30 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>22</b> <b>Vormittagstour Hurstmoos</b> 			
<b>Donnerstag, 18.08.2022</b>		<b>Esther Zenger</b> , 079 511 35 02	
Treffpunkt	09.00 Uhr Bahnhof BLS Biberist Ost		
Route	Biberist - Zielebach - Utzenstorf - Aefligen- Hurstmoos- Kernenried- Bätterkinden - Biberist		
Tourendetails	2 ¾ Std	37 km	Auf-/Abstieg 200 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 13.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			


<b>23 Abendtour Richtung Deitingen Paffenweiher</b> 			
<b>Montag, 22.08.2022</b>		<b>Walker Rolf</b> , 079 228 22 52	
Treffpunkt	18.00 Uhr Solothurn Gewerbeschulhaus beim Bücherschrank		
Route	Solothurn – Wylihof – Pfaffenweiher – Subingen - Solothurn		
Tourendetails	2 Std.	25 km	Auf-/Abstieg 178 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 20.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>24 Tagestour Naturpark Thal</b> 			
<b>Donnerstag, 25.08.2022</b>		<b>Peter Flury</b> , 079 264 03 23	
Treffpunkt	Solothurn HB, Besammlung 08.15 Uhr Gleis 3, Sol.ab 08.32, Gänsbrunnen an 08.50 Uhr. Wer will kann auch zusteigen, Billett selber lösen! Bin vor Ort zum Helfen.		
Route	<b>E-Bike sehr empfohlen!</b> Gänsbrunnen-Welschenrohr-Tannmatt-Naturpark-Balsthal-Niederbipp-Wangen a/A-Solothurn		
Tourendetails	5 Std.	45 km	Auf-/Abstieg 700m
Verpflegung	Kaffeehalt, Mittag Rest. Tannmatt oder aus dem Rucksack. Melde Mittagessen am Startpunkt ab Menuekarte		
Ankunft	ca. 17.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			





<b>25</b> <b>Abendtour Steinbruch Attiswil</b> 			
<b>Montag, 29.08.2022</b>		<b>Esther Zenger, 079 511 35 02</b>	
Treffpunkt	18.00 Uhr Gewerbeschule Solothurn beim Bücherschrank		
Route	Solothurn - Riedholz -Attiswil - Flumenthal -Luterbach - Zuchwil		
Tourendetails	1 ½ Std	18 km	Auf-/Abstieg: 180 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	Ca.20.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>26</b> <b>Nachmittagstour Richtung Wasseramt-Oberaargau</b> 			
<b>Donnerstag, 01.09.2022</b>		<b>Rolf Walker, 079 597 83 67</b>	
Treffpunkt	13.30 Uhr Waldegg Zuchwil		
Route	Zuchwil – Deitingen – Heimenhausen – Bützberg – Herzogenbuchsee – durchs Wasseramt zurück nach Zuchwil		
Tourendetails	3 Std.	36 km	Auf-/Abstieg: 310m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 17.30 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>27</b> <b>Nachmittagstour Richtung Bätterkinden</b> 			
<b>Donnerstag, 08.09.2022</b>		<b>Markus Zenger, 079 684 84 40</b>	
Treffpunkt	13.30 Uhr Waldegg Zuchwil		
Route	Gerlafingen-Bätterkinden-Utzenstorf-Bismark		
Tourendetails	2 ¼ Std.	26 km	Auf-/Abstieg 132/133 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 17.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>28</b> <b>Nachmittagstour Richtung Bucheggberg</b> 			
<b>Donnerstag, 15.09.2022</b>		<b>Esther Zenger, 079 511 35 02</b>	
Treffpunkt	13.30 Uhr Waldegg Zuchwil		
Route	Derendingen - Gerlafingen - Buchegg - Tscheppach - Lüterkofen - Biberist		
Tourendetails	3 Std	32 km	Auf-/Abstieg 320 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 17.30 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			





<b>29</b> <b>Nachmittagstour Wasseramt-Aeschisee</b> 			
<b>Donnerstag, 22.09.2022</b>		<b>Othmar Dreier</b> 079 228 22 52	
Treffpunkt	13.30 Uhr Waldegg Zuchwil		
Route	Waldegg – Willadingen – Aeschisee – Deitingen - Waldeggs		
Tourendetails	2 ½ Std.	35 km	Auf-/Abstieg 282 m
Verpflegung	Restaurantbesuch		
Ankunft	ca. 17.00 Uhr		
Anmeldung beim Treffpunkt vor Ort an den Leiter			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			

<b>30</b> <b>Saison-Abschlussstour</b> 			
<b>Donnerstag, 29.09.2022</b>		<b>Peter Flury,</b> 079 264 03 23	
Treffpunkt	13.30 Uhr Gewerbeschule Solothurn, Bücherschrank		
Route	Geheim ☺		
Tourendetails	2 Std.	20 km	Auf-/Abstieg 100m
Verpflegung	Gemäß Einladung		
Ankunft	ca. 17-18 Uhr		
Anmeldung mit separater Einladung			
Auskunft: Pro Senectute Fachstelle Solothurn, Tel. 032 626 59 79			



## Solidarität & Partnerschaft

### 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 im Rahmen eines freudigen Ereignisses einen Beitrag zukommen lassen. Wenn Sie dabei ein bestimmtes Projekt unterstützen möchten, erhalten Sie von uns gerne eine Liste mit den zur Auswahl stehenden Projekten. 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 stärken.

### Zahlungsmöglichkeiten

Postkonto 45-455-2

Zahlungszweck angeben

[www.so.prosenectute.ch](http://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.**

## Information & Anmeldung

Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn

### **Kantonale Koordinationsstelle Alter & Corona-Hotline Senioren**

Öffnungszeiten Montag-Freitag, 8.00 -11.00 und 14.00 – 16.00 h

Alle Bezirke im Kanton Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12; 4500 Solothurn; 032 626 59 59;

### **Regionale Pro Senectute Kontakt- und Fachstellen Alter**

Öffnungszeiten Fachstellen Montag-Freitag, 8.00-11.00 h

Nachmittags Hausbesuche in den Gemeinden

Bezirke: Solothurn/Wasseramt /Thal/Gäu / Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg;  
Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn; 032 626 59 79

Bezirke: Grenchen/ Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg;  
Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen, 032 653 60 60;

Bezirke: Olten / Gösgen;  
Jurastrasse 20, 4600 Olten, 062 287 10 20

Bezirke: Dorneck / Thierstein;  
Bodenackerstrasse 6, 4226 Breitenbach, 061 781 12 75

### **Pro Senectute Spitexbetrieb**

Spitex Thierstein/Dorneckberg

Spitalstrasse 38, 4226 Breitenbach, 061 783 91 55, info@spitex-thdo.ch

Digitale Kontakte

**info@so.prosenectute.ch / www.so.prosenectute.ch**

**Facebook / www.infosenioren.ch**

