



Rickenbach SO
CHLI & GLICH DERBII!

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Älter werden in Rickenbach



Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch

Inhalt

- 3 Grusswort des Gemeindepräsidenten
- 4 Herausforderung Alter
- 5 Unabhängig und aktiv bleiben
- 6 Das Alter und das Geld
- 7 Dienstleistungen der Pro Senectute
- 8 Spitex Untergäu AG
- 10 Reformierte Kirche Hägendorf-Rickenbach-Kappel-Boningen
- 11 Römisch-katholische Pfarrei Hägendorf-Rickenbach
- 12 Der Ruttiger z'Oute
- 13 Seniorenzentrum Untergäu
- 14 Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf-Rickenbach
- 15 Rotkreuz-Entlastungsangebote
- 16 Sicherheit im Alter
- 17 Dienstleistungen und Aktivitäten

Als Ergänzung zu unserer Broschüre organisieren wir am **7. November 2018, um 14.00 Uhr, in der Mehrzweckhalle Schulhaus Rickenbach** 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 Rickenbach,
der Pro Senectute Kanton Solothurn und des Kantons Solothurn**

Impressum

September 2018

Druck: Albrecht Druck AG, Obergerlafingen

Auflage: 220 Exemplare

Erscheinungsjahr: 2018

Redaktion: Roger Schürch / Monika Fischer

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Grusswort des Gemeindepräsidenten



Dieter Leu
Gemeindepräsident

Liebe Rickenbacherinnen und Rickenbacher

«Älter werden in Rickenbach», selbständig bleiben

Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter und bleiben dabei fit, sind voller Tatendrang und haben vielfach wenige finanzielle Sorgen. Sie freuen sich nach der Pensionierung noch einiges erleben zu dürfen. Dies ist jedoch nicht selbstverständlich. Die Lebenssituation kann sich ändern und sie brauchen Hilfe.

Es gilt Voraussetzungen zu schaffen, dass die Selbständigkeit möglichst lange bestehen bleibt. Dazu gibt es heute verschiedene Dienstleistungen, die aber oft nicht bekannt sind. In Rickenbach möchten wir künftig das Angebot für ältere Mitmenschen bekannter machen, überprüfen und wenn möglich verbessern.

Als erster Schritt möchten wir Sie mit der Pro Senectute zusammen zu einer Informationsveranstaltung «Älter werden in Rickenbach» herzlich einladen. Mit interessanten Referaten sollen wichtige Aspekte beleuchtet sowie über die verschiedenen Dienstleistungen informiert werden. Dieser Broschüre können Sie schon viele Informationen zum Thema «Älter werden in Rickenbach» entnehmen.

Dem Gemeinderat ist es wichtig, dass sich die älteren Menschen in Rickenbach wohlfühlen. In diesem Sinne freue ich mich, Sie persönlich begrüssen zu dürfen. Gleichzeitig möchte ich mich bei den Organisatoren und der Pro Senectute für ihre Bemühungen zu Gunsten der älteren Bevölkerung ganz herzlich bedanken.

Dieter Leu, 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.



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 selbständig. 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

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.



Susanne Hunziker
Dipl. Sozialarbeiterin 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 vorbezahlen? 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.

Susanne Hunziker, Sozialberatung
Fachstelle Olten-Gösigen, Pro Senectute

Dienstleistungen der Pro Senectute

Info-Stelle Alter

Telefonischer Auskunftsdienst
Online-Anfragen
Homepage
Newsletter
Infosenior Suchportal Altersfragen
Info-Broschüren
Facebook

Bildung

Sprachen
Computer und Handy
Fotografie
Gedächtnistraining
Mobilität
Lebensgestaltung

Generationenarbeit

Senioren im Klassenzimmer
Bewegungspatenschaften

Gemeinwesenarbeit

Gemeinde-Informationsanlässe
Mithilfe beim Aufbau von Projekten
Altersfreundlichkeit der Gemeinde
Vorträge zum Thema Alter

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
Senioren für Senioren
Steuererklärungsdienst

Interessenpflege

Seniorenjass
Kulturkreis
Offenes Singen

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

Was ist SPITEX

Die spitalexterne Kranken- und Gesundheitspflege (SPITEX) ist eine Aufgabe der Gemeinden. Die gesetzlichen Rahmenbedingungen sind durch eidgenössische wie auch kantonale Gesetze geregelt. Die SPITEX ist tätig am Wohn- und Lebensort von Kranken, Betagten, Verunfallten, Behinderten und Personen in schwierigen Situationen. Die SPITEX macht den Alltag in Krisensituationen erträglich und erhält die Lebensqualität im hauswirtschaftlichen, psychosozialen und medizinisch-pflegerischem Bereich. Im medizinischen Bereich werden ärztlich verordnete Medikamente oder Spritzen verabreicht und die Wundpflege nach üblichen Qualitätsstandards angeboten. Dazu kommt die Mithilfe bei Aktivitäten des täglichen Lebens, wie etwas bei der Körperpflege, dem Ankleiden, Essen, Betten, Einkaufen, Bügeln und sich Bewegen. Die SPITEX fördert, unterstützt und ermöglicht das Wohnen und Leben zu Hause für Menschen aller Altersgruppen.

Hilfe und Pflege zu Hause

Die SPITEX Untergäu AG definiert sein Ziel, allen BewohnerInnen und EinwohnerInnen aller Altersgruppen ihrer Vertrags-Gemeinden Hägendorf, Rickenbach und Wangen bei Olten bei Krankheit, Unfall, Behinderung, Pflege und Hilfsbedürftigkeit, geeignete spitalexterne Pflege, Betreuung und Hilfe anzubieten.

Folgende Dienstleistungen stehen im Vordergrund:

1. Pflichtleistungen der Krankenpflege gemäss Bundesgesetz:
 - Abklärung und Beratung beim Klienten zu Hause
 - Untersuchung und Planung der Behandlung
 - Durchführung der Grundpflege und therapeutischer Massnahmen zu Hause
2. Hauswirtschaftliche und betreuerische Leistungen zu Hause
3. Ausleihen von Krankenmobilen

Die Auftraggeber sind unsere Vertragsgemeinden, wobei die Einzelheiten in einem Leistungsauftrag geregelt sind. Die Dienstleistungen werden von ausgebildeten und erfahrenen MitarbeiterInnen erbracht. Geleitet wird der Verein durch einen Vorstand, dem auch Vertreter der Vertragsgemeinden angehören. Die SPITEX Untergäu AG ist eine Non-Profit-Struktur. Die nicht kostendeckenden Einnahmen werden durch Mitglieder- und Gemeindebeträge ergänzt.

Leistungen der Krankenkassen

- Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für ärztlich verordnete Krankenpflege zu Hause bei Krankheit, Unfall und Mutterschaft
- Die Kassen erstatten die Kosten für die Krankenpflege im Rahmen der vereinbarten, kantonalen Stundentarife zurück
- Pflegematerial und Medikamente werden ebenfalls übernommen
- den Selbstbehalt von 10% sowie die Patientenbeteiligung, entsprechend der gewählten Franchise, trägt die Kundin oder der Kunde selber

Ausnahmesituationen

- bei ungedeckten SPITEX-Kosten besteht die Möglichkeit, dass AHV und IV durch Ergänzungsleistungen die Kosten decken. Auskunft erhalten Sie bei den AHV-/IV-Ausgleichskassen, Pro Senectute oder bei Pro Infirmis
- In Härtefällen und Ausnahmesituationen kann der Vorstand einen reduzierten Tarif festlegen

Kontakt

SPITEX Untergäu AG, Mittelgäustrasse 1, 4612 Wangen bei Olten

Tel: 062 / 212 93 20, spitexuntergaeu@bluewin.ch

Geschäftsleitung: Barbara Lauber, Stationsleitung
Silvia Müller, Finanzen
Pius Heer, Geschäftsleitung



Reformierte Kirche Hägendorf- Rickenbach-Kappel-Boningen



Aktivitäten für Senioren und Seniorinnen der Reformierten Kirchgemeinde Hägendorf-Rickenbach-Kappel-Boningen

Würden Sie gerne einen gemütlichen, unterhaltsamen Nachmittag mit uns verbringen? Ein vielfältiges Programm bringt Ihnen Abwechslung in den Alltag. Mit Musik, Lotto, Dia-Vorträgen, Reisen, Bräteln usw. unterhalten wir Sie 1 Mal pro Monat. Ein feines Zvieri vervollständigt den nachmittäglichen Event.

Die Anlässe finden abwechslungsweise im Kirchgemeindehaus oder im Seniorenzentrum Hägendorf statt. Jeweils am 2. Donnerstag im Monat von 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Zur Information das laufende Programm 2018:

- | | |
|------------|--|
| 11.01.2018 | Käthy Rickli singt und musiziert |
| 08.02.2018 | Spielnachmittag jassen und spielen |
| 08.03.2018 | Fussballquiz mit Hanni und Jörg Bösiger |
| 19.04.2018 | Pfarrer Ueli Salvisberg Spuren Gottes in der Schöpfung |
| 17.05.2018 | Reise, eine gemütliche Fahrt ins Blaue |
| 14.06.2018 | «Bräteln» im Eichlibann, Boningen |

Juli und August: Sommerpause

- | | |
|------------|---|
| 13.09.2018 | Schorensingfrauen singen und musizieren |
| 11.10.2018 | Rosenlotto, ein spannender Nachmittag mit kleinen Preisen |
| 08.11.2018 | Roland Wyss, Hägendorf spannende Gebirgswelt |
| 13.12.2018 | Adventsfeier, Singen, Geschichte und fröhliches Beisammensein |

Es würde uns sehr freuen, Sie begrüßen zu dürfen. Bei allfälligen Fragen geben wir Ihnen gerne Auskunft.

Ruth Zuppiger
Höhenstr. 8
4616 Kappel
Tel.062 216 41 79
Mail: ruth.zuppiger@ggs.ch

Hanni Bösiger
Schützenweg 8
4614 Hägendorf
Tel.062 216 36 85
Mail: jhboesiger@gmail.com

Römisch-katholische Pfarrei Hägendorf-Rickenbach

Alle Angebote der Pfarrei werden in unserem Publikationsorgan, dem Pfarrblatt «Kirche heute», veröffentlicht.

Gottesdienste, gemäss Publikation im Pfarrblatt

Sonntags- und Feiertagsgottesdienste in der Pfarrkirche Hägendorf; Samstagabend um 17.30 Uhr, Sonntagmorgen um 9.30 Uhr.

Mittwochmorgen um 10.15 Uhr Gottesdienst im Seniorenzentrum Untergäu in Hägendorf.

Jeweils jeden Donnerstagmorgen um 9.00 Uhr Rosenkranzgebet in der Pfarrkirche.

Einmal pro Monat an einem Sonntagmorgen um 11.00 Uhr Gottesdienst in der St. Laurentiuskapelle in Rickenbach.

Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren



Jeweils am ersten Dienstagnachmittag im Monat treffen sich die Seniorinnen aus Hägendorf und Rickenbach im Pfarreizentrum zu Ihrem gemütlichen Beisammensein, dem «Röselgarten». Alle Frauen aus Hägendorf und Rickenbach, unabhängig von Alter und Konfession sind im Röselgarten herzlich willkommen.

Diese Nachmittage sind für die Seniorinnen eine geschätzte Abwechslung im Alltag. Beim Singen von bekannten Liedern, beim Zuhören von spannenden Geschichten und bei kurzweiligen Gesellschaftsspielen vergehen jeweils die Nachmittagsstunden im Fluge.

Nebst dem traditionellen Blutdruckmessen durch eine Fachperson und dem beliebten Lotto, darf der frische Kaffee und der feine Butterzopf nicht fehlen.

Für die Organisation und Durchführung dieser Seniorinnen-Nachmittage sind Marlis Loser Telefon 062 216 29 16 und Monika Flückiger 079 532 19 89 zuständig. Die beiden Damen üben diese ehrenamtliche Tätigkeit mit viel Engagement und Freude aus. Die Arbeit in der Küche wird von Mitgliedern der Frauengemeinschaft übernommen. Ein Fahrdienst steht den Seniorinnen zur Verfügung.

Katholische Frauengemeinschaft, Hägendorf-Rickenbach

Der Ruttiger z'Oute



Der Träffpunkt Ruttiger, Alters- und Pflegeheim liegt inmitten eines Naturgebietes unmittelbar vor den Toren Olten's.

Das Heim wurde 1937 von 63 Bürger- und Einwohnergemeinden der Region Olten-Gösgen- Gäu und Thal als Wohnstätte für sozial schwache, ältere Menschen erbaut. Als regionale Institution hat sich das damalige Fürsorgeheim während den letzten Jahren zu einem modernen Alters- und Pflegeheim gewandelt.

Unsere Kernaufgabe ist die individuelle Pflege und Betreuung leicht bis schwer pflegebedürftigen Menschen. Wir verfügen über 64 Heimplätze, wovon 19 für Menschen mit fortgeschrittener Demenz in einer speziell eingerichteten Wohngruppe reserviert sind.

Die hervorragende Gastronomie die weit über die Stadtgrenze hinaus bekannt ist, ist ein weiterer Grund den Ruttiger zu besuchen. Unsere Cafeteria ist öffentlich jedem zugänglich und täglich von 08.00 Uhr bis 17.30 Uhr geöffnet. Die herrliche Gartenwirtschaft, ein Streichelzoo und ein grosser Kinderspielplatz rahmen einen Besuch bei uns ab.

Unser neu errichteter Pavillon bietet zusätzlich für jegliche Art von Anlässen bis zu 50 Personen Platz. Sei es ein Geburtstag, ein Familienfest, eine Hochzeit oder ein gediegenes Geschäftsessen, lassen Sie sich bei uns verwöhnen. Aber auch für eine Schulung oder ein Seminar, sind sie bei uns genau richtig.

Der Träffpunkt Ruttiger beschäftigt zurzeit 98 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, davon werden 10 Lernende in den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Küche ausgebildet.

Im «Ruttiger» stehen die Bewohner im Mittelpunkt. Es ist uns wichtig unseren Bewohnern inmitten der Natur ein Daheim zu bieten indem sie sich wohl und geborgen fühlen. **Willkommen Zuhause – Willkommen im Ruttiger.**

Haben Sie Fragen rund um den Ruttiger? Wir freuen uns Sie kennen zu lernen
Träffpunkt Ruttiger
Ruttigerweg 64, 4600 Olten
Tel: 062 207 33 00 www.ruttigen.ch / info@ruttigen.ch

Das Alters- und Pflegeheim wird getragen und betrieben von der Theresien Stiftung. Es liegt in unmittelbarer Nähe des Dorfes und ist ein Wohnort für betagte Menschen, unabhängig ihrer Pflegebedürftigkeit. Individuelle Zimmer, ein schöner Garten, eine gute Ernährung und liebevolle Begleitung vermitteln Wohlbefinden. Sicherheit, Zufriedenheit und Ruhe zu vermitteln, dies sind die Hauptanliegen unseres Mitarbeiterteams.

Pflege ist Vertrauenssache

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der Mensch, seine Zufriedenheit und Geborgenheit sind unser Ziel.

Das Seniorenzentrum Untergäu bietet seine Dienste sowohl noch selbständigen, als auch pflege- und betreuungsbedürftigen Personen an. Unsere qualitativ hochstehende Pflege sichert Ihnen, unabhängig der Intensität des Hilfsbedarfs, vollumfängliche Unterstützung zu.

Ein Tag in guter Gesellschaft

Es hat sich gezeigt, dass neben der Ambulanten und Stationären Betreuung und Pflege die familiäre Umsorgung vielfach in Ehrenamt geleistet wird, dies aus sozialer und finanzieller Überlegung. Um dies zu ermöglichen, benötigt es entsprechende Tagesheime. Das Tagesheim «Tagestreff» kann dementsprechend den Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim hinauszögern oder sogar unnötig machen. Unsere Öffnungszeiten sind von Montag bis Freitag von ca. 9.00 bis ca. 17.00 Uhr (wobei wir auch bei den Zeiten eine gewisse Flexibilität zeigen.)

Ferienzimmer

Seit längerem gibt es im Seniorenzentrum ein Ferienzimmer, das Gästen für einen befristeten Aufenthalt zur Verfügung steht.

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere

Kontaktadresse:

Seniorenzentrum Untergäu,
Thalackerweg 11, 4614 Hägendorf
Tel: 062 209 45 45,
Zentrumsleiter Ralph Wicki
Email: info@szuntergaeu.ch
Internet: www.szuntergaeu.ch



Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf - Rickenbach



www.gluecklichesalter.ch
gegründet 1980 aus finanziellem Erfolg Dorffest 1978;
Gemeinde Rickenbach hat sich später eingekauft.

DIENSTLEISTUNGEN

Seniorenpost – vierteljährlich erscheinend –
Verteilung an Senioren/innen in beiden Gemeinden

Fahrdienst

Montag – Freitag 07.00 bis 18.00 Uhr für Fahrten Arztbesuche und Therapien,
Einkäufe und andere Botengänge.

Ansprechpartner: Rolf Krebs, 062 216 32 82 / 079 211 58 08

Werken

Jeden 2. Donnerstag um 14 Uhr im Bölchensaal des Seniorenzentrums Untergäu,
Nähen, Stricken und Häkeln – Ware wird an Chilbi und Weihnachtsmarkt und auf
Bestellung verkauft. **Ansprechpartnerin:** Esther Nünlist, 078 790 27 77

Jassen

Jeweils am 1. Montag im Monat, 13.30 Uhr im Seniorenzentrum Untergäu
Jassmeisterschaft mit Jahreswertung;

Ansprechpartnerin: Monika Beslanovits, 079 222 44 00

Wanderguppe

Jeden 2. Dienstag im Monat, Anschlag am Schaukasten beim Dorfbrunnen beachten.
Ansprechpartner: Jürg Neuhaus, 062 216 32 32

Badefahrten nach Bad Ramsach

Jeden Donnerstag, 08.00 Uhr ab Seniorenzentrum Hägendorf, 08.05 Uhr
Schulhaus Oberdorf und 08.10 Uhr Kapelle Rickenbach, Rückkehr vor dem Mittag,
Eintritt Bad CHF 12.– und Fahrt CHF 5.–.

Formulardienst und Steuererklärungen

Hilfe beim **Ausfüllen von Formularen** oder administrativen Arbeiten

Ansprechpartner: Werner Huber, 079 332 84 24

Kontaktadresse: Präsident Werner Huber, Postfach 304, 4614 Hägendorf,
Tel: 079 332 84 24, Email: wh.h@bluewin.ch

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.

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 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

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

Telefon 062 207 02 44 | info.olten@srk-solothurn.ch

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 >> Prävention



Hauptsitz

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

In Ihrer Nähe

Polizei Kanton Solothurn
Bachstrasse 13
4614 Hägendorf
Telefon 062 311 75 80

Wir sind immer für Sie da – 112/117!

Dienstleistungen und Aktivitäten

Beratung

Altersfragen und Demenzberatung

Pro Senectute Fachstelle für Altersfragen
Olten-Gösigen, MO–FR 8.00 bis 11.00 Uhr;
Tel: 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Alzheimer Fachinformationen

Alzheimervereinigung Kanton Solothurn
Nadja Leuenberger: 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
www.so.prosenectute.ch

Online Information

Übersicht Angebote online www.infoseniior.ch

Netzwerkplan, Angebote im Alter kantonal

Koordinationsstelle Alter, 032 626 59 59
www.so.prosenectute.ch
Koordinationsstelle Alter

AHV-Zweigstelle

Grob Sabrina, Sozialregion Untergäu SRU
Fabrikstrasse 10, 4614 Hägendorf
Tel: 062 209 17 54, sabrina.grob@sd-sru.ch

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

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

Sozialregion Untergäu SRU

Fabrikstrasse 10, 4614 Hägendorf
Tel 062 209 17 50 / www.sd-sru.ch

Vorsorgeauftrag DOCUPASS von Pro Senectute

Tel: 062 287 10 20 / olten@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Zivilstandesamt Kreis Olten-Gösigen

Hauptgasse 25, 4603 Olten
Tel: 062 311 87 81

Ombudsstelle des Kanton Solothurn

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

Helpdesk Entlastung Informationen zu Alters-

und Entlastungsangebote beim SRK Kanton
Solothurn. Tel: 032 622 37 20
entlastung@srk-solothurn.ch

Aktivitäten

Ökumenischer Seniorennachmittag

im Monat November, im reformierten Kirch-
gemeindehaus, gemäss separater Publikation

«Röseligarten» Seniorentreff

Jeweils am ersten Dienstagnachmittag im Monat
im katholischen Pfarreizentrum.
Kontakt: Marlis Loser, 062 216 29 16 und
Monika Flückiger 079 532 19 89

Mittagstisch für Seniorinnen, Senioren und Alleinstehende

Jeweils jeden dritten Mittwoch im Monat katho-
lischen Pfarreizentrum. Anmeldung: Frau Gritli
Hänggi, Tel: 062 216 01 84 (ab 18.30 Uhr)

Reformierte Kirchgemeinde

Jeweils jeden 2. Donnerstagnachmittag,
siehe Broschüre Seite 10 oder Auskunft bei
Frau Ruth Zuppiger 062 216 41 79 oder
Frau Hanni Bösiger 062 216 36 85

Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf - Rickenbach

Siehe Beitrag in Broschüre Seite 14 oder
Auskunft bei Herr Werner Huber,
Tel: 079 332 84 24 / wh.h@bluewin.ch

Bewegung, Kraft, Gleichgewicht

Alter und Bewegung

Angebote von Pro Senectute: Sportkurse, Wanderungen, Walking, Velofahren, Turnen, Gymnastik, Volkstanz, Seniorentanz
Tel: 062 287 10 20
nicolette.franz@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Bildung

Bildungskurse für Senioren

ein Angebot von Pro Senectute Solothurn
Tel: 062 287 10 20
theres.muehlebach@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
Mail: bildung@srk-solothurn.ch

Aktiv sein für die Gesellschaft

Senioren in Klassenzimmern in Zusammenarbeit mit Schulen und Kanton Solothurn;

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

Bewegungcoach: Ein Engagement für andere Senioren. Tel: 032 626 59 60;
Mail: 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 Untergäu AG

Mittelgäustrasse 1, 4612 Wangen b. Olten
Tel: 062 212 93 20
spitexuntergaeu@bluewin.ch

Aktiv Haushilfedienst

Betreuung zu Hause, ein Angebot von Pro Senectute ergänzend zur Spitex
Tel: 062 287 10 20
katja.luciani@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

Hilfsmittel / Krankenmobilen; Hilfsmittel um den Alltag sicherer zu machen. Rollstühle, Rollator, WC-Aussatz usw..

Spitex Untergäu AG

Mittelgäustrasse 1, 4612 Wangen b. Olten
Tel: 062 212 93 20
spitexuntergaeu@bluewin.ch

Hilfsmittel-Markt GmbH

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp
Tel: 032 941 42 52
info@hilfsmittelmarkt.ch
www.hilfsmittelmarkt.ch

Mahlzeitendienst

Vermittlung durch Spitex Untergäu AG.
Tel: 062 212 93 20

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

Ein Angebote von Pro Senectute damit die Finanzen im Lot bleiben. Tel: 062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Formulardienst/Steuern; Stiftung für ein glückliches Alter Hägendorf – Rickenbach, Herr Werner Huber, Tel: 079 332 84 24
wh.h@bluewin.ch

Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienst

SRK Kanton Solothurn, Tel: 0848 0848 99
(Montag bis Freitag, 08.30 – 11 Uhr),
fahrdienst@srk-solothurn.ch
www.srk-solothurn.ch

Fahrdienst INVA-Mobil

Tel: 032 622 88 50
office@invamobil.ch; www.invamobil.ch

Kirchen

Evangelisch - Reformierte Kirche in Rickenbach,
Seniorenanlässe, Ruth Zuppiger 062 216 41 79
oder Hanni Bösiger 062 216 36 85

Römisch – katholische Pfarrei Hägendorf- Rickenbach

Kirchplatz 3, 4614 Hägendorf
Tel: 062 216 22 52,
kath.pfarramt.haegendorf@bluewin.ch

Alters- und Pflegeheim

Seniozentrum Untergäu

Thelackerweg 11, 4614 Hägendorf
Tel: 062 209 45 45
leitung@szuntergaeu.ch

Träffpunkt Ruttiger

Ruttigerweg 64, 4600 Olten
Tel: 062 207 33 00 / info@ruttigen.ch

Gemeinschaft Solothurner

Alters- und Pflegeheime

GSA, Information über alle Alters- und Pflegeheime im Kanton Solothurn, www.gsa-so.ch

Polizei

Polizei Kanton Solothurn, Bachstrasse 13,
4614 Hägendorf, 062 311 75 80; Notruf 112/117

PROGRAMM des Anlasses «Älter werden in Rickenbach »
Mittwoch, 7. November 2018 Mehrzweckhalle Schulhaus Rickenbach

- 13.45 Uhr **Türöffnung**
musikalische Klänge mit der Rickenbacher Musikschülerin,
Nora Aebi und ihrem Cello
- 14.00 Uhr **Begrüssung** Gemeindepräsident Dieter Leu
«Gut und gerne älter werden – Möglichkeiten, die Pro Senectute bietet»
Ida Boos, Geschäftsleiterin, Pro Senectute Kanton Solothurn
«Das Alter und das Geld»
Susanne Hunziker, dipl. Sozialberaterin FH, Fachstelle Olten
«Sicherheit im Alter»
Jürg Tschanz, Polizei Kanton Solothurn
«Rechtliches im Alter»
Dr. Thomas A. Müller, Rechtsanwalt und Notar
- 16.00 Uhr **Apéro**

Wenn Sie sich für diesen Anlass anmelden, ist Ihre Anmeldung definitiv. Sie erhalten keine zusätzliche Bestätigung. **Anmeldeschluss ist der 31. Oktober 2018.** Wir freuen uns auf Sie.

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

Anmeldung zum Informationsanlass «Älter werden in Rickenbach»

- Ja, ich nehme am Anlass vom **Mittwoch, 7. November 2018** teil
(Anmeldeschluss **31. Oktober**).
- 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.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

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