

GEMEINSAM STÄRKER

# 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 Derendingen
- 10 Evangelisch-reformierter Pfarrkreis Derendingen
- 11 Römisch-katholische Pfarrei Derendingen
- 12 THARAD Zentrum für Pflege und Betreuung
- 15 Rotkreuz-Entlastungsangebote
- 16 Dienstleistungen und Aktivitäten

Als Ergänzung zu unserer Broschüre organisieren wir am **29. November 2017, um 14.00 Uhr, im Saalbau Bad in Derendingen** 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 ver-bringen? Dann nutzen Sie den vorfrankierten beiliegenden Anmeldealon.

**Ein gemeinsames Projekt der Gemeinde Derendingen, der Pro Senectute Kanton Solothurn und des Kantons Solothurn**

Impressum

1. Oktober 2017

Druck: Albrecht Druck AG, Obergerlafingen

Auflage: 1400 Exemplare

Erscheinungsjahr: 2017

Redaktion: Ruth Bur Aschwanden/Monika Fischer

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

# Botschaft des Gemeindepräsidenten

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

## **Ich werde älter – und jetzt?**

Die stetig gestiegene Lebenserwartung führte zur kontinuierlichen Zunahme der älteren Bevölkerung. Spätestens mit der Pensionierung müssen wir uns in finanzieller, sozialer und zeitlicher Hinsicht neu orientieren. Mit zunehmendem Alter verändern sich Interessen und Bedürfnisse. Das Ziel seinen Alltag möglichst selbstbestimmt und selbstverantwortlich bestreiten können steht sicher im Vordergrund.



Kuno Tschumi  
Gemeindepäsident

Auch die Gemeinde beschäftigt sich mit dem Thema älter werden. Wir sind bemüht, in Derendingen die entsprechende Infrastruktur für das Alter zur Verfügung zu stellen und Sie in allen Lebenslagen zu unterstützen, können aber nicht sämtliche Bereiche abdecken. Zum Glück gibt es noch weitere öffentliche und private Institutionen. Eine davon ist Pro Senectute. Ihre Dienstleistungen ergänzen unser 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 Derendingen» vom 29. November 2017 im Saalbau Bad wird diese Informationen vertiefen und weitere Themen mit spannenden Referaten ausleuchten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kuno Tschumi  
Gemeindepäsident

# 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

**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.

### 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



Denise Jerjen  
Expertin Erwachsenensport

# Das Alter und das Geld

**Die finanzielle Absicherung im Alter beruht auf dem Drei-Säulen-Prinzip bestehend aus der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV), der beruflichen Vorsorge (BVG) und der individuellen Vorsorge.**

Seit der Einführung der AHV im Jahr 1948 hat sich das Einkommen der Rentnerinnen und Rentner stetig verbessert und dank der Ergänzungsleistung zur AHV ist seit 1966 das Grundeinkommen gesichert.



Regina Walter  
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 vorbeziehen? Gewisse Handlungen können sich belastend auf den Anspruch von Ergänzungsleistungen auswirken. Informieren Sie sich vorher!

## **Finanzielle Sorgen sind belastend**

Die Sozialarbeitenden der Pro Senectute bieten Ihnen persönliche Beratung an und klären Ihren Anspruch auf Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung oder klären finanzielle Beträge für Hilfsmittel. Auch prüfen sie die Möglichkeiten von individuellen Finanzhilfen, um vorübergehende Notlagen zu beheben. Die Beratungen bei Pro Senectute sind vertraulich und kostenlos.

Regina Walter, Pro Senectute Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu

# Dienstleistungen der Pro Senectute

## Info-Stelle Alter

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

## Bildung

Sprachen  
Computer und Handy  
Mobilität  
Lebensgestaltung


## Generationenarbeit

Senioren im Klassenzimmer  
Bewegungspatenschaften

## Gemeinwesenarbeit

Durchführung Gemeindegattungen  
Mitwirkung bei Altersleitbildern  
Mithilfe beim Aufbau von Projekten  
Quickscan 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 bis 11 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

## Wer sind wir

Wir sind ein privatrechtlich organisierter Verein mit einer kantonalen Betriebsbewilligung. Der Verein hat mit der Gemeinde einen Leistungsvertrag abgeschlossen. Wir sind Mitglied des Spitex-Verbandes des Kantons Solothurn. Unsere Aufgabe ist es Menschen im Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege zu betreuen, da wo sie Hilfe brauchen. Dabei halten wir uns an die Grundsätze unseres Leitbildes. Wir sind ein motiviertes Team aus Menschen mit unterschiedlichen Ausbildungen, Haltungen und Erfahrungen.



## Wir sind unterwegs mit

- Spitex-E-Bikes
- Spitex-Autos
- Privatfahrzeuge

## Zeiterfassung

Seit längerer Zeit sind wir mit Tablets unterwegs. Alle Erfassungen und Einträge finden elektronisch statt. Wir benötigen keine Klientendossier (Kardex) aus Papier mehr und können so umweltfreundlicher agieren.



## Leistung

Nach sorgfältiger Abklärung bieten wir bedarfsgerechte Hilfe und Pflege, Behandlung und Begleitung zu Hause an. In Zusammenarbeit mit Angehörigen, Ärzten und Mitarbeitern verschiedener Institutionen übernehmen wir den Auftrag, Menschen jeden Alters in ihrer gewohnten Umgebung individuell zu pflegen und zu betreuen. Der Verein richtet sich nach den kantonalen Vorgaben gemäss den Richtlinien vom Amt für soziale Sicherheit. Wir arbeiten mit dem Bezugspflegesystem, dadurch bieten wir Klienten und Angehörigen Kontinuität.

Wann kommen wir zum Einsatz:

- Nach einem Spitalaustritt
- Nach einer Geburt
- Unterstützung im Alltag im Alter
- 24-Std. Notruf-Knopf

## Haltung

Wir achten die Würde der Menschen.

Wir respektieren die Verschiedenartigkeit der Menschen bezüglich ihrer Kultur und Religion. Wir sind tolerant und aufmerksam gegenüber dem Menschen als Individuum mit seiner eigenen Lebensgeschichte und Definition von Lebensqualität. Wir fördern eine persönliche Betreuung und bewegen uns respektvoll in der Umgebung des Klienten. Wir beziehen das soziale Umfeld in die Betreuung ein und versuchen vorhandene Ressourcen zu nutzen und zu erhalten. Wir gehen kostenbewusst und wirtschaftlich mit Material um und prüfen unsere Verrichtungen sorgfältig.

## Spitex Derendingen

Hauptstrasse 50, 4552 Derendingen

Tel: 032 682 22 44 / Mail: [info@spitex-derendingen.ch](mailto:info@spitex-derendingen.ch)

[www.spitex-derendingen.ch](http://www.spitex-derendingen.ch)

# Evangelisch-reformierter Pfarrkreis Derendingen

## Reformierte Kirchgemeinde Wasseramt

Unser aktuelles Angebot finden Sie jede Woche im Azeiger.

### Zu unseren Angeboten gehören:

- **Gottesdienste**

Unsere Gottesdienste finden jeweils um 9.30 Uhr statt.

- **Kirchzorg**

Einmal im Monat beginnen wir den Sonntag um 9.30 Uhr mit einer kleinen Andacht und nehmen anschliessend gemeinsam ein Zmorgen ein.

- **ökumenischer Suppentag**

In der Fastenzeit findet nach einem ökumenischen Gottesdienst der Suppentag mit Suppe, Hot Dogs und Kuchen statt.

- **Andacht im Tharad – Zentrum für Pflege und Betreuung**

Jeweils dienstags wird um 10.00 Uhr im Tharad eine Andacht angeboten.

- **Seniorenachmittag**

Jeweils am letzten Freitag im Monat findet um 14.30 Uhr der Seniorenachmittag im kleinen Saal statt.

Im Oktober und Dezember findet jeweils ein ökumenischer Seniorenachmittag statt.

- **Seniorenausflug**

Anfangs Juni laden wir zum Seniorenausflug ein. Der Ausflug wird jeweils separat ausgeschrieben.

- **Quilter-Treffen**

Jeden Freitag treffen sich Frauen um 19.00 Uhr zum gemeinsamen Nähen und Sticken im grossen Saal.

- **Weitere Angebote werden jeweils im Azeiger publiziert.**

## Auskunft Pfarramt Derendingen

Bernhard Harnickell, Pfr., Schützenstrasse 5, 4552 Derendingen

Tel: 032 682 20 85 / pfarramt.derendingen@ref-wasseramt.ch

www.ref-wasseramt.ch

# Römisch-katholische Pfarrei Derendingen

## Neuzeitliche Sakramente, Gottesdienste und Anlässe – als lebendige Gemeinschaft unterwegs auf den Wegstrecken des Lebens

Miteinander Gottesdienst feiern, den Zugang zum Glauben neu entdecken und daraus Stärkung erfahren. Sie sind aufgehoben in einer Gemeinschaft die trägt und für Sie da ist, mit Achtsamkeit und Wertschätzung.

In dieser Verbundenheit leben wir den Glauben und feiern unsere Tradition, gestalten daraus unser Leben im Alltag, an den Übergängen und Brüchen des Lebens. Die Pfarreigemeinschaft nimmt Anteil an den Freuden und Sorgen der Menschen und gibt Zeugnis von der Hoffnung, die uns verbindet.



### Begleitung in Zeiten, die Kraft kosten

In belastenden Situationen, wenn Krankheiten, Sorgen und die grossen Fragen des Lebens in den Vordergrund drängen, lassen wir Sie nicht allein. Die Seelsorgenden sind ausgebildet und motiviert, Sie einfühlsam zu begleiten. Wir sind für Sie und Ihre Angehörigen da, zögern Sie nicht, uns in schweren Zeiten zu kontaktieren.



Gespräche, Besuche und Rituale, die Krankenkommunion oder individuelle Feiern gestalten wir gerne nach Ihren Bedürfnissen. Zu Hause, im Spital oder Pflegeheim, in der Kirche, Krypta oder Kapelle oder im Pfarrhaus. Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

### Ansprechperson:

Andrea Allemann, Pastoralassistentin

Kath. Pfarrhaus, Hauptstrasse 51, 4552 Derendingen

Tel. 032 682 20 53 oder Mail: [a.allemann-herzjesu-derendingen@bluewin.ch](mailto:a.allemann-herzjesu-derendingen@bluewin.ch)

# Lieblings- Platz



**THARAD**  
Zentrum für Pflege und Betreuung

Im THARAD Zentrum für Pflege und Betreuung finden pflegebedürftige Menschen aus Derendingen, Luterbach und der Umgebung ein liebevolles Zuhause. Es ist uns ein grosses Anliegen, den Bewohnerinnen und Bewohnern eine möglichst hohe Lebens- und Wohnqualität zu bieten und sie in ihrer Selbständigkeit zu unterstützen. Wir achten auf eine professionelle Pflege und einfühlsame Betreuung und fördern das Teilnehmen am aktiven Leben.

Das THARAD verfügt über 80 moderne Einzelzimmer und befindet sich an idealer Lage in Derendingen. Im Zentrum THARAD integriert ist das Restaurant THARAD, ein beliebter und öffentlich zugänglicher Treffpunkt. In der warmen Jahreszeit laden die Gartenterrasse und die schöne Parkanlage in ruhiger Umgebung zum Verweilen ein.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen zu unserem vielfältigen Angebot? Gerne zeigen wir Ihnen wie bei uns gewohnt, gelebt und betreut wird.

THARAD Zentrum für Pflege und Betreuung  
Hauptstrasse 50 4552 Derendingen  
032 681 61 61 [www.tharard.ch](http://www.tharard.ch)





PRÄVENTION SOH

# GESUNDHEIT KANN MAN LERNEN.

Mit unserem Präventionsprogramm unter  
[www.solothurnerspitaeler.ch/praevention](http://www.solothurnerspitaeler.ch/praevention)

Solothurner Spitäler | Prävention soH  
T 032 627 37 88 | [praevention@spital.so.ch](mailto:praevention@spital.so.ch)  
f [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler) | [www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch)



solothurner  
spitäler soH



spital  
club  
der clevere Zusatz

RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

BEISPIEL:

50–64 jährig, **Privat** im Einbettzimmer und  
freier Arztwahl für nur **Fr. 160.– / Monat**

BEISPIEL:

50–64 jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und  
freier Arztwahl für nur **Fr. 80.– / Monat**

Zudem überzeugen auch unsere Zusatzleistungen wie z.B. Beiträge an Dentalhygiene, Fusspflege,  
Übernahme der Impfkosten usw.

**Wir beraten Sie gerne!**

**SPITAL CLUB SOLOTHURN** | 032 627 30 18 | [info@spitalclub.ch](mailto:info@spitalclub.ch) | [www.spitalclub.ch](http://www.spitalclub.ch)

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, Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn  
Telefon 032 622 37 20, [info@srk-solothurn.ch](mailto:info@srk-solothurn.ch)  
[www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

# Dienstleistungen und Aktivitäten

## Beratung

**Altersfragen/Demenzberatung** Pro Senectute Fachstelle für Altersfragen Solothurn und Umgebung Mo.–Fr., 8–11 Uhr; Tel: 032 626 59 79  
Mail: [solothurn@so.prosenectute.ch](mailto:solothurn@so.prosenectute.ch) / [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

**Alzheimer Fachinformationen**, Alzheimervereinigung Olten  
Tel: 062 212 00 80 / Mail: [solothurn@alz.ch](mailto:solothurn@alz.ch), [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

**Auskunft und Information** Pro Senectute Kanton Solothurn; Mo.–Fr., 8–11 Uhr und 14–16 Uhr, Tel: 032 626 59 59 / Mail: [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)

**Online Information;** Übersicht Angebote online [www.infoseniior.ch](http://www.infoseniior.ch)

**Netzwerkplan, Angebote im Alter kantonal**, Koordinationsstelle Alter, 032 626 59 59, [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch) / Koordinationsstelle Alter

**Einwohnergemeinde und AHV-Zweigstelle** Derendingen; Sozialdienst Wasseramt Ost, Martha Künzler, Tel: 032 681 32 90 / Mail: [martha.kuenzler@derendingen.ch](mailto:martha.kuenzler@derendingen.ch)

**Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde** Region Solothurn, Rötistrasse 4, 4500 Solothurn; Tel: 032 627 75 90 / Mail: [kesb-rs@ddi.so.ch](mailto:kesb-rs@ddi.so.ch)

**Sozialregion Wasseramt Ost**, Hauptstrasse 44, 4552 Derendingen  
Tel: 032 681 32 25 Mail: [olaf.wirtz@derendingen.ch](mailto:olaf.wirtz@derendingen.ch)

**Vorsorgeauftrag;** DOCUPASS von Pro Senectute  
Tel: 032 626 59 79 / Mail: [solothurn@so.prosenectute.ch](mailto:solothurn@so.prosenectute.ch) / [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

**Zivilstandsamt Bucheggberg-Wasseramt**, Rötistrasse 4, 4501 Solothurn,  
Tel: 032 672 21 81, Mail: [za.bw@vd.so.ch](mailto:za.bw@vd.so.ch)

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



## Aktivitäten in Derendingen

### Senioren-Jass

1x monatlich (ausser Juli) an einem Mittwoch, die genauen Daten erscheinen im Anzeiger  
Das Jassen findet im THARAD Zentrum Derendingen statt.

Kontakt: Martha Stauffenegger, Tel. 032 682 02 66

**Weitere Angebote** der Evangelisch-reformierten und der Römisch-katholischen Kirche  
Derendingen siehe auf Seite 10 und 11 in dieser Broschüre

## Bewegung, Kraft, Gleichgewicht

**Alter und Bewegung:** Angebote von Pro Senectute: Sportkurse, Wanderungen, Walking,  
Velofahren, Turnen, Gymnastik, Volkstanz, Seniorentanz ; Tel: 032 626 59 79 /

Mail: denise.jerjen@so.prosenectute.ch / www.so.prosenectute.ch

## Bildung

**Bildungskurse für Senioren**, ein Angebot von Pro Senectute Solothurn

Tel: 032 626 59 79 / Mail: susanne.rickli@so.prosenectute.ch / www.so.prosenectute.ch

## Polizei

**Polizei Kanton Solothurn;** Polizeiposten Derendingen,

Obere Fenchernstrasse 12, 4552 Derendingen, Tel. :032 681 53 11; Notruf 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 /

Mail: sabina.lutz@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

**Bewegungskoach:** Ein Engagement für andere Senioren. Tel: 032 626 59 57;

Mail: solothurn@so.prosenectute.ch / www.so.prosenectute.ch

**Benevol;** Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit; Tel: 062 212 26 45 /

Mail : info@benevol-so.ch; www.benevol.ch

**Selbsthilfegruppen;** Beratung, Starthilfe und Informationen über Selbsthilfegruppen

Tel: 062 296 93 91 / Mail: info@selbsthilfesolothurn.ch; www.selbsthilfesolothurn.ch

## Hilfe und Pflege zu Hause

**Spitex Derendingen;** Hauptstrasse 50, 4552 Derendingen; Tel: 032 682 22 44 /  
Mail: info@spitex-derendingen.ch; www.spitex-derendingen.ch

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

**Bewegungspatenschaft;** Ein kostenloses Angebot von Pro Senectute, damit die Beweglichkeit erhalten bleibt. Tel: 032 626 59 76 / Mail: julia.niklaus@so.prosenectute.ch;

**Besuchs- und Begleitedienst;** Ein Angebot des SRK. Begleitungen von älteren Menschen bei Aktivitäten und Besorgungen.

Tel: 032 544 65 83 / Mail: mario.wuethrich@srk-solothurn.ch; www.srk-solothurn.ch

**Hilfsmittel / Krankenmobilen;** Hilfsmittel um den Alltag sicherer zu machen.

Rollstühle, Rollator, WC-Aussatz usw..

Hilfsmittel-Markt GmbH, Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp

Tel: 032 941 42 52; Mail: info@hilfsmittelmarkt.ch; www.hilfsmittelmarkt.ch

**Mahlzeitendienst;** Spitex Derendingen in Zusammenarbeit mit der Spitex Solothurn

Tel: 032 623 62 72 (Spitex Solothurn)

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

## Administrative Hilfe

**Treuhanddienst / Administrativedienst;** Angebote von Pro Senectute damit die Finanzen im Lot bleiben. Tel: 032 626 50 79; Mail: solothurn@so.prosenectute.ch; www.so.prosenectute.ch

**Steuerklärungsdienst;** Ein Angebot von Pro Senectute. Erbracht von Senioren für Senioren. Tel: 032 626 50 79; Mail: solothurn@so.prosenectute.ch; www.so.prosenectute.ch

## Fahrdienste

### **Rotkreuz-Fahrdienstvermittlung, SRK Kanton Solothurn**

Tel: 0848 0848 99 (Mo.-Fr., 8.30–11 Uhr),

Mail: fahrdienst@srk-solothurn.ch; www.srk-solothurn.ch

**Fahrdienst INVA-Mobil**; Tel: 032 622 88 50 / Mail: office@invamobil.ch,  
www.invamobil.ch

## Kirchen

**Römisch-katholische Pfarrei Derendingen**, Pastoralassistentin Andrea Allemann

Tel: 032 682 20 53 / Mail: a.allemann-herzjesu-derendingen@bluewin.ch

**Evangelisch-reformierter Pfarrkreis Derendingen**, Pfarrer Bernhard Harnickell

Tel: 032 682 20 85 / Mail: pfarramt.derendingen@ref-wasseramt.ch,

www.ref-wasseramt.ch

## Alters- und Pflegeheime

**THARAD Zentrum für Pflege & Betreuung**, Hauptstrasse 50, 4552 Derendingen

Tel: 032 681 61 81 / Mail: info@tharad.ch; www.tharad.ch

### **Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime**

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

Tel.: 032 685 43 01; sekretariat@gsa@bluewin.ch; www.gsa-so.ch

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.infoseniior.ch](http://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](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**

**PROGRAMM des Anlasses «Älter werden in Derendingen»  
Mittwoch, 29. November 2017 in Derendingen**

13.45 Uhr Türöffnung

14.00 Uhr **Begrüssung Gemeindepräsident Kuno Tschumi**

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

Ida Boos, Geschäftsleiterin Pro Senectute Kanton Solothurn

**«Alter und Gesundheit»**

Dr. med. Regula Meier, Hausärztin Derendingen

**«Geld und Alter»**

Regina Walther, dipl. Sozialarbeiterin FH, Fachstelle Solothurn

**«Sicherheit und Alter»**

Polizei Kanton Solothurn

**«Rechtliches im Alter»**

Annina Kasser, Rechtsanwältin

**Schlusswort Gemeindepräsident Kuno Tschumi**

16.00 Uhr **Apéro**

Wenn Sie sich für diesen Anlass anmelden, ist Ihre Anmeldung definitiv. Sie erhalten keine zusätzliche Bestätigung. **Anmeldeschluss ist der 22. November 2017.** Wir freuen uns auf Sie.

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

**Anmeldung zum Informationsanlass «Älter werden in Derendingen»**

Ja, ich nehme am Anlass vom **Mittwoch, 29. November 2017** teil  
(Anmeldeschluss **22. November 2017**).

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

Name

---

Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---



Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung    Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse



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