



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Älter werden in Lostorf



Kanton Solothurn
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 Lostorf-Mahren-Stüsslingen
- 10 Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Lostorf
- 11 Römisch-katholische Pfarrei Lostorf
- 12 Das Betreuungs- und Pflegezentrum Schlossgarten
- 13 Genossenschaft Alterswohnungen Lostorf GAL
- 14 Raiffeisenbank Mittelgösgen
- 15 Rotkreuz-Entlastungsangebote
- 16 Dienstleistungen und Aktivitäten

Als Ergänzung zu unserer Broschüre organisieren wir am **Mittwoch, 30. November 2016, um 14.00 Uhr, in der Dreirosenhalle Lostorf** 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 Anmelde-talon.

**Ein gemeinsames Projekt der Einwohnergemeinde Lostorf,
der Pro Senectute Kanton Solothurn und des Kantons Solothurn**

Impressum

1. Oktober 2016 | Druck: Albrecht Druck AG, Obergerlafingen

Auflage: 600 Exemplare | Erscheinungsjahr: 2016

Redaktion: Roger Schürch/Monika Fischer

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Botschaft des Gemeindepräsidenten

Liebe Losterferinnen und Losterfer

Menschen werden immer älter. Bereits aufgrund dieser demographischen Entwicklung gewinnt die Alterspolitik zunehmend an Bedeutung. Auch in Lostorf möchten wir uns in den kommenden Monaten und Jahren verstärkt dem Thema «Alter» annehmen. Dabei geht es unter anderem darum, das Angebot im Dorf an Dienstleistungen für ältere Mitmenschen zu überprüfen und zu verbessern.



Dr. Thomas A. Müller
Gemeindepäsident

In einem ersten Schritt möchten wir zusammen mit der Pro Senectute Kanton Solothurn eine Informationsveranstaltung zum Thema «Älter werden in Lostorf» durchführen. An dieser Informationsveranstaltung, zu der Sie herzlich eingeladen sind, sollen wichtige Aspekte des Altwerdens mit interessanten Referaten beleuchtet werden.

Der vorliegenden Broschüre können Sie ebenfalls wertvolle Hinweise und Dienstleistungen entnehmen, die in Lostorf oder unserer Region angeboten werden.

Für den Gemeinderat ist wichtig, dass sich ältere Einwohnerinnen und Einwohner in Lostorf wohlfühlen. In diesem Sinn freue ich mich, Sie an der Informationsveranstaltung persönlich begrüssen zu dürfen. Gleichzeitig möchte ich den Organisatoren der Veranstaltung und der Pro Senectute für ihre Bemühungen zu Gunsten der älteren Bevölkerung herzlich danken.

Dr. Thomas A. Müller
Gemeindepäsident

Herausforderung Alter

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.

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.

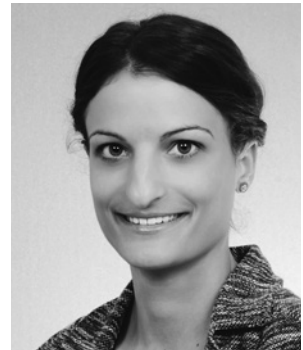
Ida Boos, Geschäftsleiterin, Pro Senectute Kanton Solothurn



Ida Boos, Dipl. Sozialarbeiterin HFS,
MAS Betriebswirtschaftliches
Management NPO FH / NDS

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.



Julia Loher
MSc Sportwissenschaftlerin

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!

Julia Loher, Leiterin Koordinationsstelle Alter, Pro Senectute

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.



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 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, Hilfenentschädigung 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, Pro Senectute Fachstelle Olten-Gösgen

Dienstleistungen der Pro Senectute

Info-Stelle Alter

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

Bildung

Sprachen
Computer und Handy
Fotografie
Gedächtnistraining
Mobilität
Lebensgestaltung

Generationenarbeit

Senioren im Klassenzimmer
Bewegungspatenschaften

Gemeinwesenarbeit

Durchführung Gemeindetagungen
Mitwirkung bei Altersleitbildern
Mithilfe beim Aufbau von Projekten
Quicksan Altersfreundlichkeit der Gemeinde
Vorträge zum Thema Alter

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

Beratung

Information und Vermittlung
umfassende Sozialberatung
Demenz Beratung
Finanzielle Unterstützung
Organisation des Familienrat
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

Sonntagstreff
Seniorenjass
Kulturkreis
Offenes Singen

Die SPITEX Lostorf-Mahren-Stüsslingen ist ein Verein und arbeitet im Auftrag der angeschlossenen Gemeinden. Die gesetzlichen Rahmenbedingungen sind durch eidgenössische wie auch kantonale Gesetze geregelt.

Der Verein ist eine Non-Profit-Organisation. Er wird durch einen Vorstand, dem auch Vertreter der Vertragsgemeinden angehören, geleitet. Die nicht kostendeckenden Einnahmen werden durch Mitglieder- und Gemeindebeiträge ergänzt.

Im medizinischen Bereich werden ärztlich verordnete Medikamente oder Injektionen verabreicht und die Wundpflege von speziell ausgebildeten Wundmanagerinnen angeboten.

Dazu kommt die Mithilfe bei Aktivitäten des täglichen Lebens, wie etwa bei der Körperpflege, beim Anziehen oder der Mobilisation. Auch bieten wir Unterstützung im Haushalt, so dass ein Wohnen und Leben zu Hause möglich ist. Die Dienstleistungen werden von ausgebildeten, erfahrenen Mitarbeiterinnen erbracht.

Hilfe und Pflege zu Hause

Die SPITEX Lostorf-Mahren-Stüsslingen steht allen Einwohnerinnen und Einwohner jeden Alters zur Verfügung, die bedingt durch Krankheit, Unfall, Behinderung oder Altersgebrechen auf Unterstützung angewiesen sind.

Eine Anmeldung für Spitex-Einsätze kann durch den Klienten persönlich erfolgen, meistens jedoch durch das Spital oder den Hausarzt. Danach wird von einer Fachperson eine

- Abklärung und Beratung beim Klienten zu Hause gemacht
- Je nach Bedarf wird dann individuell angepasste Pflege und / oder hauswirtschaftliche Leistungen erbracht

Spitex-Leistungen der Krankenkasse

- die Krankenkassen übernehmen die Kosten für ärztliche verordnete Krankenpflege zu Hause.
- den Selbstbehalt von 10%, die Patientenbeteiligung entsprechend der gewählten Franchise sowie die Wegpauschale trägt die Kundin oder der Kunde selber.

Spitex Lostorf-Mahren-Stüsslingen

Kirchmattstrasse 8

4654 Lostorf

Tel. 062 298 11 11

spitex.lostorf.mahren@bluewin.ch

Betriebsleitung: Isabel Mathys

Präsident: Urs von Arx



Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Lostorf

Die Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Lostorf versteht sich als Teil der Einwohnergemeinde. In abgesprochener Zusammenarbeit mit den anderen beiden Gemeinden unseres Pfarrkreises finden in unregelmässigen Abständen **Gottesdienste und kirchliche Veranstaltungen** statt. Dazu gehören auch die ökumenischen Gottesdienste in Lostorf, im Mai mit Brunch und am Bettag mit anschliessendem Mittagessen. Einen besonderen Platz nimmt die Karwoche «Uf em Wäg zur Ostere» ein, sowie die Taizéandachten in Obergösgen, bzw. «Musik im September» in Stüsslingen. Die jeweiligen Angaben können dem Niederämter Anzeiger entnommen werden oder auf der «Homepage» (www.ref-niederamt.ch) nachgelesen werden. Die evangelisch-reformierte Bevölkerung hat gleichsam Zugang zu «Kirchenbote» (einmal im Monat) und «Kontakt-Kirche» (dreimal jährlich).

Ökumenische Vorträge finden im Rahmen der christlichen Erwachsenenbildung zweimal im Jahr statt, in der Regel im November und im Januar.

Die **Gespräche zur Bibel** sind seit vielen Jahren Bestandteil ökumenischer Zusammenarbeit. Sie finden jeweils am ersten Freitag im Monat, 20.00 Uhr, im Martinskeller statt.

Ein **Zmorgehöck** findet regelmässig – am 3. Mittwoch im Monat –, ab 8.30 Uhr, in der reformierten Kirche statt.

Die **Quartier-Kontakt-Personen** sind seit rund 20 Jahren im Einsatz. Sie sind Bindeglied zwischen Gemeindemitglieder und Pfarramt. Ihr Dienst umfasst die Jubilarenbesuche in Lostorf.

Spital- und Altersheimbesuche werden von der Gemeindegemeinderin gemacht und die Seelsorge der einzelnen Gemeindemitglieder (auf Wunsch) durch das Pfarramt.

Projekte zu ausgewählten Themen finden in unregelmässigen Abständen statt. Mitglieder unserer Kirchgemeinde sind eingeladen sich daran zu beteiligen.

Wandertage, herausgewachsen aus dem Projekt «Unterwegs» ergänzen seit zwei Jahren unser Angebot.

Chorveranstaltungen fördern die Gemeinschaft untereinander.

Einmal im Jahr findet eine **Gemeindereise** statt. Denn Länder und Menschen gewinnen nur dann an Farbe und Lebendigkeit, wenn man sich selbst auf den Weg macht.

Pfr. Michael Schoger

Römisch – katholische Pfarrei Lostorf



Pastoralraum Gösgen
Pfarrei St. Martin, Lostorf

Angebote der römisch-katholischen Pfarrei Lostorf

Es ist noch gar nicht so lange her, dass die kirchlichen Veranstaltungen für Senioren nach Konfessionen getrennt angeboten wurden. Zum Glück haben wir das überwunden und die entsprechenden Angebote hier in Lostorf finden in einem wirklich guten Miteinander vor Ort statt. Zwei Mal jährlich gibt es einen Vortrag in ökumenischer Trägerschaft. Jeweils am ersten Freitag im Monat lädt die ökumenische Bibelgruppe ein. Diese Zusammenkünfte sind im Martinskeller des katholischen Pfarrhauses an der Räckholdernstrasse 3.

Alle Angebote der Pfarrei werden im wöchentlich erscheinenden «Kirche heute», im sogenannten Pfarrblatt, publiziert. Dort stehen auch die jeweils aktuellen Gottesdienstzeiten. An jedem letzten Mittwoch im Monat lädt die Frauengemeinschaft ein zum Morgenlob mit anschliessendem Z'morge im Sigristenhaus.

Alle älteren Gemeindemitglieder werden vom Besuchsdienst der Pfarrei zu den runden Geburtstagen besucht.

Wer einen Besuch im Spital wünscht oder die Krankenkommunion zu Hause empfangen möchte, kann sich beim Pfarramt melden.

Seit zwei Jahren bildet die Pfarrei Lostorf zusammen mit den Pfarreien Niedergösgen, Obergösgen, Winznau, Stüsslingen-Rohr und Erlinsbach den Pastoralraum Gösgen. Besonders die Angebote der Erwachsenenbildung sind dadurch erweitert worden und erfreuen sich grosser Beliebtheit. Zudem gibt es jährlich eine mehrtägige Pastoralraumreise.

In unserer Homepage können Sie sich jederzeit über unsere Pfarrei und die Kirchgemeinde informieren. www.kath-kirche-lostorf.ch

Mechtild Storz
Religionspädagogin
Räckholdernstrasse 3
4654 Lostorf
062 298 11 32

mechtild.storz@pr-goesgen.ch / pfarramtlostorf@bluewin.ch



Das Betreuungs- und Pflegezentrum Schlossgarten

Das Betreuungs- und Pflegezentrum Schlossgarten in Niedergösgen ist eine öffentlich-rechtliche Institution mit einem Zweckverband als Trägerschaft bestehend aus den Einwohnergemeinden Lostorf, Niedergösgen, Rohr und Stüsslingen sowie der Bürgergemeinde Niedergösgen. Es wurde im Jahr 1988 gegründet. Unser Kernauftrag ist die individuelle Pflege und Betreuung leicht bis schwer pflegebedürftiger Menschen.

Einen besonderen Schwerpunkt legen wir auf die Aktivierung und Betreuung unserer Bewohner/innen. Neben vielseitigen, regelmässigen Aktivierungsangeboten bieten wir seit März 2014 allen Bewohner/innen die Möglichkeit, mit einer diplomierten Maltherapeutin in der wöchentlichen Malgruppe im Aktivierungsraum oder einzeln im Zimmer zu malen. Auch findet zweimal wöchentlich um 9.30 Uhr (ausgenommen Sommer- und Weihnachtsferien) eine Bewegungsstunde unter Anleitung einer Bewegungstrainerin statt.

Täglich bieten wir allen Interessierten einen offenen Mittagstisch mit drei verschiedenen Menüs (Tagesmenü, Wochenhit und Vegihit). Bei Besuchen können Sie in der Cafeteria selbst gemachte Kuchen und Torten, Glaces sowie warme und kalte Getränke geniessen. Die Cafeteria ist montags bis freitags von 9.00–11.00 Uhr und von 14.00–17.30 Uhr sowie am Wochenende von 14.00–17.30 Uhr geöffnet.

Im BPZ Schlossgarten werden maximal 68 pflegebedürftige Personen rund um die Uhr auf zwei Abteilungen betreut und gepflegt. Es stehen 38 1er Zimmer, 12 2er Zimmer sowie zwei Ehepaarzimmer zur Verfügung. Für Ferienaufenthalte sind zwei möblierte Zimmer vorhanden. Momentan sind rund 90 Mitarbeitende im BPZ Schlossgarten beschäftigt, davon werden 11 Lernende in den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Küche ausgebildet. Einsätze von engagierten freiwilligen Mitarbeitenden schaffen zusätzliche Möglichkeiten, unsere Bewohner/Innen in ihrem Alltag zu begleiten.

Haben Sie Fragen? Dann freuen wir uns Sie kennen zu lernen.

BPZ Schlossgarten

Hauptstrasse 49

5013 Niedergösgen

Tel. 062 858 68 10

www.altersheim-niedergoesgen.ch/sekretariat@altersheim-niedergoesgen.ch

Genossenschaft Alterswohnungen Lostorf GAL

Geschichte der GAL

Ende der 70er Jahre hat sich das erste Mal eine Kommission aus dem Gemeinderat Lostorf mit der Erstellung von Alterswohnungen beschäftigt. 1986 konstituierte der Gemeinderat eine Spezialkommission für den Bau von Alterswohnungen. Aus einem Projektwettbewerb im August 1990 ging das Projekt des Lostorfer Architekten Günter Hildebrand als Sieger hervor. Am 6. Mai 1992 fand die Gründungsversammlung der Genossenschaft Alterswohnungen Lostorf (GAL) statt. Im Juni 1993 wurde der Gestaltungsplan mit Sonderbauvorschriften bewilligt. Am 1. April 1995 sind die ersten Mieterinnen und Mieter eingezogen. Nach kurzer Zeit war die Liegenschaft voll vermietet. Heute sind die Wohnungen begehrt und die Verwaltung führt eine Warteliste.

Das Gebäude

Die GAL-Liegenschaft besteht aus insgesamt 20 Wohnungen, nämlich aus 16 2 ½-Zimmer Wohnungen und je zwei 2 ½- und 3 ½-Zimmer Dachwohnungen mit gedecktem Balkon. Im Erdgeschoss befindet sich zusätzlich ein Aufenthaltsraum mit einem Office, wo sich die Bewohner zu geselligen Anlässen treffen können. In diesem Aufenthaltsraum finden auch die wöchentlichen Gymnastikstunden statt. Esther Müri, ausgebildete Seniorensportleiterin, leitet diese Stunden. Die Kosten für die Teilnahme an den Gymnastikstunden werden für Mieter der GAL-Liegenschaft von der Genossenschaft übernommen. Zudem hat die Spitex-Lostorf-Mahren Stüsslingen ihren Stützpunkt in der Liegenschaft der GAL. Weiter gehören zu der Liegenschaft Auto- und Veloabstellplätze sowie Behindertenparkplätze.

Mitgliedschaft GAL

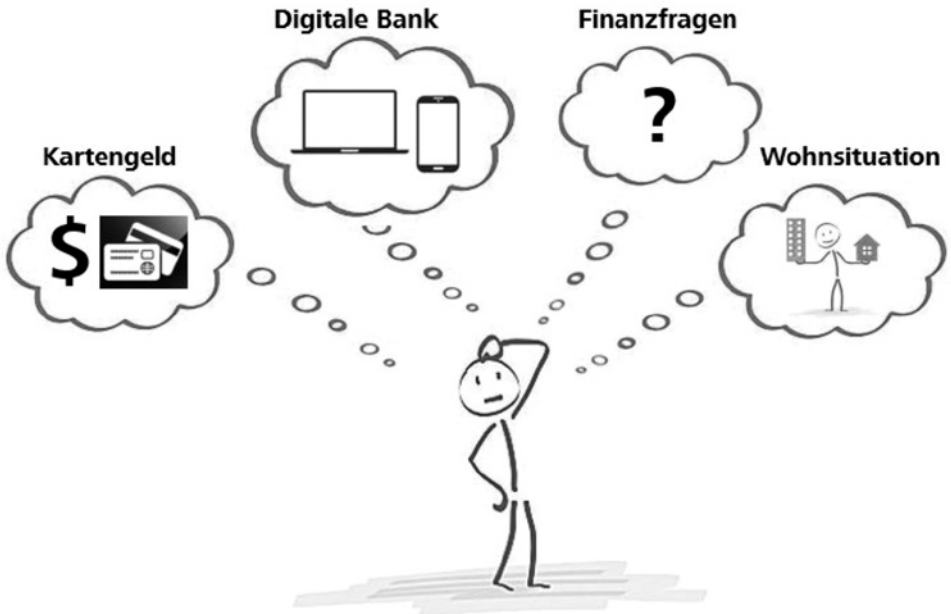
Das Ziel des GAL-Vorstandes ist es, in der Bevölkerung möglichst breit abgestützt zu sein. Jedes neue Mitglied ist herzlich willkommen. Die Mitgliedschaft erwirbt man durch Zeichnung eines Anteilsscheins von Fr. 1000.- (im Maximum kann man 10 Anteilsscheine erwerben).

Zukunft

Der Vorstand der GAL legt grossen Wert auf den Werterhalt der Liegenschaft, auf preisgünstige Mieten und eine gesunde Finanzlage.

Aktuell diskutiert der Vorstand der GAL mit verschiedenen allfälligen Partnern über Möglichkeiten einer Erweiterung der GAL-Liegenschaft in unmittelbarer Nähe der bestehenden Alterswohnungen.

Die Bank von morgen – erfahren Sie mehr



Besuchen Sie unseren Stand am Anlass und lassen Sie sich beraten.

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Mittelgösgen
Hauptstrasse 7
4654 Lostorf
062 298 00 00

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.oltten@srk-solothurn.ch

www.srk-solothurn.ch

Dienstleistungen und Aktivitäten

Beratung und Information

Altersfragen/Demenzberatung

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

Alzheimer Fachinformationen

Alzheimervereinigung Olten
Nadja Leuenberger
Tel: 062 212 00 80
Mail: solothurn@alz.ch

Auskunft Informationen

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

Kulturelles

Entdecken Sie das Schloss Wartenfels

Das Schloss Wartenfels veranstaltet vielfältige Anlässe und Ausstellungen. Das Jahresprogramm ist auf der Homepage der Einwohnergemeinde Lostorf aufgeschaltet: www.lostorf.ch / Auskunft unter Telefon 062 298 25 21

Aktivitäten Stubete

Organisation von Veranstaltungen für die Seniorinnen und Senioren von Lostorf und Mahren. Das Jahresprogramm ist auf der Homepage der Einwohnergemeinde Lostorf aufgeschaltet. www.lostorf.ch/ Auskünfte bei Frau Brigitte Wüest, Fliederweg 5, 4654 Lostorf, Tel: 062 298 31 22

AHV-Zweigstelle

von Arx Birgit
Gemeindeverwaltung Lostorf
Tel: 062 285 80 70
Mail: birgit.vonarx@lostorf.ch

Kindes- und

Erwachsenenschutzbehörde Olten-Gösgen

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

Ombudsstelle des Kantons Solothurn

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

Vorsorgeauftrag

DOCUPASS von Pro Senectute
Tel: 062 287 10 20
Mail: olten@so.prosenectute.ch



Sport und Bewegung

Alter und Sport

Angebote von Pro Senectute: Sportkurse, Wanderungen, Walking, Velofahren, Turnen, Gymnastik, Volkstanz, Seniorentanz

Tel: 062 287 10 20 / Mail: nicolette.franz@so.prosenectute.ch

Bildung

Bildungskurse für Senioren, ein Angebot von Pro Senectute Solothurn

Tel: 062 287 10 20 / Mail: theres.muehlebach@so.prosenectute.ch

www.so.prosenectute.ch

Hilfen zu Hause

Spitex Lostorf-Mahren-Stüsslingen

Kirchmattstrasse 8, 4654 Lostorf

Tel: 062 298 11 11

Mail: spitex.lostorf.mahren@bluewin.ch

Aktiv Haushilfedienst

Betreuung zu Hause, ein Angebot von Pro Senectute ergänzend zur Spitex

Tel: 062 287 10 20

Mail: katja.luciani@so.prosenectute.ch

Bewegungspatenschaft

Ein kostenloses Angebot von Pro Senectute, damit die Beweglichkeit erhalten bleibt.

Tel: 062 287 10 21

Mail: roger.schuerch@so.prosenectute.ch

Besuchs- und Begleitdienst

Ein Angebot des SRK. Begleitungen von älteren Menschen bei Aktivitäten und Besorgungen.

Tel: 062 207 02 53

Mail: renata.pfeiler@srk-solothurn.ch

Administrative Hilfen

Administrativdienst

Treuhanddienst

Steuerklärungsdienst

Ein Angebot von Pro Senectute

Tel: 062 287 10 20

Mail: olten@so.prosenectute.ch

Hilfsmittel

Hilfsmittel um den Alltag sicherer zu machen. Rollstühle, Rollator, WC-Aufsatz usw... Hilfsmittel-Markt GmbH,

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp

Tel: 032 941 42 52

Mail: info@hilfsmittelmarkt.ch

Krankensmobilen

VEBO Genossenschaft

4702 Oensingen

Tel: 062 388 35 61

Mahlzeitendienst

Vermittlung durch Spitex.

Brigitte Wüest-Roos

Tel: 062 298 31 22

Notruf

Ein Angebot des SRK.

Er sorgt für Sicherheit zu Hause und unterwegs.

Tel: 062 207 02 44

Mail: notruf@srk-solothurn.ch

Fahrdienste

Fahrdienstvermittlung SRK Solothurn,

Tel: 0848 0848 99

Mail: fahrdienst@srk-solothurn.ch

Fahrdienst INVA-Mobil

Tel: 032 622 88 50

Mail: office@invamobil.ch

Kirchen

Evangelisch-Reformierte

Kirchgemeinde Lostorf,

Pfarrer Michael Schoger

Tel 062 295 40 06, www.ref-niederamt.ch

Römisch-katholische

Pfarrgemeinde Lostorf,

Mechtild Storz, Religionspädagogin

062 298 11 32

mechtild.storz@pr-goesgen.ch

pfarramtlostorf@bluewin.ch

Alters- und Pflegeheim

Betreuungs- und

Pflegezentrum Schlossgarten

Hauptstrasse 49, 5013 Niedergösgen

Tel: 062 858 68 10

sekretariat@altersheim-niedergoesgen.ch

www.altersheim-niedergoesgen.ch

Wohnen im Alter

Genossenschaft

Alterswohnungen Lostorf GAL

Thomas Kurz, Präsident Genossenschaft

Alterswohnungen Lostorf

062 298 14 67 oder 079 542 43 47

Gemeinschaft Solothurner

Alters- und Pflegeheime

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

www.gsa-so.ch

Aktiv sein für die Gesellschaft

Benevol

Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit.

Tel: 062 212 26 45

Mail: info@benevol-so.ch

Selbsthilfegruppen

Beratung, Starthilfe und Informationen über Selbsthilfegruppen.

Tel: 062 296 93 91

Mail: info@selbsthilfesolothurn.ch

Senioren im Klassenzimmer

Ein Angebot von Pro Senectute

Tel: 032 626 59 59

Mail: julia.loher@so.prosenectute.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
- ✓ Informationen über Homepage www.so.prosenectute.ch
- ✓ Wir sind auch auf Facebook
- ✓ Suchportal www.infoseniior.ch (Übersicht Angebote für das Alter)
- ✓ Newsletter und Fachinfo-Alter

Pro Senectute Fachstellen für Altersfragen in den Regionen

Montag–Freitag, 8.00–11.00 Uhr

Dorneck-Thierstein

Bodenackerstrasse 6
4226 Breitenbach
061 781 12 75
breitenbach@so.prosenectute.ch

Grenchen und Umgebung

Bettlachstrasse 8
2540 Grenchen
032 653 60 60
grenchen@so.prosenectute.ch

Olten-Gösgen

Jurastrasse 20
4600 Olten
062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch

Solothurn / Thal-Gäu

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
032 626 59 79
solothurn@so.prosenectute.ch

Koordinationsstelle Alter Kanton Solothurn / Kantonale Geschäftsstelle

Montag–Freitag, 8.00–11.00 und 14.00–16.00 Uhr

koordinationsstelle-alter@so.prosenectute.ch / info@so.prosenectute.ch

032 626 59 59 / Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn / www.so.prosenectute.ch



Das Zewo Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennützigem und zweckbestimmten 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