

# Wer wir sind und was wir tun

Unsere Angebote  
im Überblick



# Inhalt

- 3 **Vorwort**
- 4 **Kantonale Koordinationsstelle Alter**
- 5 **Solidarität & Spenden**
- 6 **Information & Triage**
- 8 **Sozialberatung & Finanzhilfe**
- 9 **Vorsorge und Docupass**
- 10 **Hilfen zu Hause**
- 11 **Bewegungspatenschaft**
- 12 **Administrative Dienste**
- 13 **Digital in die Zukunft**
- 14 **Körperliche Fitness & Sozialkontakte**
- 15 **Geistige Fitness & Sozialkontakte**
- 16 **Senioren im Klassenzimmer**
- 17 **Engagement**
- 20 **Information & Anmeldung**

Impressum

Angebotsbroschüre 2021; Herausgeberin: Pro Senectute Kanton Solothurn

Auflage: 10'000 Exemplare; Druck: Albrecht Druck, Gerlafingen

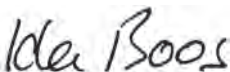
# Vorwort

Pro Senectute Kanton Solothurn ist Kontakt- und Fachstelle für Altersfragen. Die private gemeinnützige Stiftung und Non-Profit-Organisation ist seit über 100 Jahren für das Wohl und die Würde der älteren Menschen im Einsatz. Spezialisierte Fachleute sind die Ansprechpersonen in unseren vier Kontakt- und Fachstellen in den Regionen. Rund 30 Festangestellte koordinieren, beraten und betreuen die Senioren in den Gemeinden.

Über unsere Kontaktstelle Alter werden Anfragen aller Art von älteren Menschen, Angehörigen oder anderen Personen entgegengenommen, beantwortet oder weitergeleitet.

Unser Kernangebot, die Beratung (Sozialberatung), verstehen wir als ganzheitliche Beratung mit dem Ziel, den Anfragenden genügend Sicherheit zu vermitteln. Sowohl Beratung wie auch Information und Triage sind kostenlos. Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Für die Beratungen stehen Beratungsbüros zur Verfügung, die digital gut erschlossen sind, sodass jemand über Zoom dem Gespräch zugeschaltet werden kann. Zudem werden auch Hausbesuche gemacht.

Die direkte Hilfe, zu Hause bei den SeniorInnen, erweist sich seit der Einführung der Kontakt- und Fachstellen in den Regionen im Jahre 1971 als ein Erfolgsmodell. Dies besonders für die ländlich gelegenen Gemeinden aber selbstverständlich auch in den städtischen Gebieten.



Ida Boos

Geschäftsleiterin

*Wir stellen fest, dass die Solothurner Einwohnergemeinden dem Alter gegenüber wohlwollend sind. Die Soll-Ausstattung der Gemeinden ist gut. Bei Behördenwechseln geht jedoch immer wieder ein Basiswissen verloren. Deshalb ist es für Pro Senectute wichtig, die Schlüsselpersonen Alter zu kennen, damit der Wissenstransfer zwischen der Politik und der Fachorganisation aktiv bleibt.*



*Ida Boos, Geschäftsführerin  
Dipl. Sozialarbeiterin HFS;  
MAS NPO-Betriebsökonomin FH*

# Kantonale Koordinationsstelle Alter

Die kantonale Koordinationsstelle Alter führt Pro Senectute seit 2011 im Auftrag des Kantons Solothurn. Die Finanzierung erfolgt über einen Beitrag aus dem Globalbudget des Kantons, mit Stiftungsmitteln von Pro Senectute und einem leistungsorientierten Beitrag des Bundes (BSV).

## Fachberatung Gemeinden

Die Koordinationsstelle berät Gemeinden des Kantons Solothurn sowie öffentliche und private Institutionen fachlich zu altersspezifischen Themen. Sie ist Drehscheibe für Wissen, Engagement und Aktivitäten rund ums Alter. Die Arbeitsgrundlagen und Ergebnisse sind auf der Webseite [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch), unter Koordinationsstelle Alter hinterlegt. Für die Fachberatung der Gemeinden stellt die Koordinationsstelle Alter sechs Module zur Verfügung, die von den Gemeinden individuell, je nach Bedürfnis genutzt werden können.

## Informationsanlässe und Adressbroschüren Alter

Pro Senectute begegnet dem Informationsbedarf mit Informationsanlässen und/oder der Erstellung von übersichtlichen Adressbroschüren, welche alle Altersangebote in der Gemeinde aufzeigen.

## Kontakt Fachberatung Gemeinden

Ida Boos Waldner, Geschäftsleitung  
032 626 59 59  
[ida.boos@so.prosenectute.ch](mailto:ida.boos@so.prosenectute.ch)

# Solidarität & Spenden

Ein wichtiger Teil der Finanzierung von Pro Senectute Kanton Solothurn sind die zahlreichen Spenden und die Legate. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie bedürftige ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

## Spende

Ihre Spende hilft uns, die kostenlose Sozialberatung sowie zahlreiche andere wichtige Angebote für ein selbstbestimmtes Leben im Alter langfristig aufrechtzuerhalten. Sie erhalten jährlich per Briefpost eine Spendenanfrage. Im Januar erhalten Sie eine Spendenbestätigung, die steuerabzugsberechtigt ist.

## Trauerspenden

Eine Trauerspende kann auf Wunsch der verstorbenen Person oder der Angehörigen erfolgen. Trauerspenden werden für die Angehörigen gesammelt und direkt verdankt. Sie können bei uns Trauerkarten beziehen.

## Erbschaften und Legate

Wir sind dankbar, wenn Sie Pro Senectute Kanton Solothurn mit einer Erbschaft oder einem Legat berücksichtigen. Verlangen Sie dazu bei uns die ausführliche Broschüre «Wissenswertes zum Testament». Mit Legaten und Vermächtnissen können wir spezifische Projekte realisieren und auch neue zeitgemässe Themen aufnehmen.

## Zahlungsmöglichkeiten

Postkonto 45-455-2, mit Zahlungszweck für Pro Senectute Kanton Solothurn

IBAN CH61 0900 0000 4500 0455 2

**Kontakt Spendenfragen:** Ruth Bur Aschwanden

032 626 59 58

ruth.bur@so.prosenectute.ch

*Die Unterstützung durch Spendenbeiträge bildet die Eckpfeiler unserer Organisation, das Fundament für unser tägliches Engagement im Bereich des Alters.*

*Durch Ihren freiwilligen Beitrag ermöglichen Sie es uns, das vielfältige Angebot für Seniorinnen und Senioren aufrechtzuerhalten und in notwendige Richtungen auszubauen.*

*Helfen auch Sie dabei, die Selbstständigkeit und Aktivität im Alter zu intensivieren, zu fördern und SeniorInnen dazu zu ermutigen, ein autonomes Leben führen zu wollen, damit auch Sie – heute oder morgen – davon profitieren können.*



*Ruth Bur Aschwanden,  
Stv. Geschäftsleiterin  
Dipl. Pflegefachfrau  
MAS Sozial- und  
Gesundheitswesen,*



## Information & Triage

Pro Senectute wählt den dualen Weg in der Kommunikation, behält die analogen Drucksachen bei und fährt gleichzeitig die digitale Kommunikation hoch.

### Kantonale Kontakt- und Fachstelle Alter

Die kantonale Kontaktstelle Alter ist von Montag-Freitag sowohl morgens wie nachmittags bereit gestellt und ist telefonisch unter 032 626 59 59 oder per E-Mail unter [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) erreichbar. Information und Triage sind kostenlos und werden vertraulich behandelt. Es werden Anfragen aller Art von älteren Menschen, Angehörigen oder interessierten Personen entgegengenommen, beantwortet oder triagiert.

### Regionale Kontakt- und Fachstelle Alter

Pro Senectute führt die Kontakt- und Fachstellen Alter in vier Regionen des Kantons Solothurn und erbringt die Leistungen je nach Bedarf telefonisch, per Mail, persönlich oder über Hausbesuche direkt in den Gemeinden.

### Aufteilung Fachstellen nach Bezirken

Kontaktstelle Solothurn; 032 626 59 79

Bezirke: Solothurn / Wasseramt / Thal / Gäu /  
Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

Kontaktstelle Grenchen; 032 653 60 60

Bezirke: Grenchen / Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

Kontaktstelle Olten; 062 287 10 20

Bezirke: Olten; Gösgen

Kontaktstelle Breitenbach; 061 781 12 75

Bezirke: Dorneck; Thierstein

Die detaillierten Adressen sind auf der Rückseite der Broschüre zu finden.

## Unsere Kommunikationswege sind:

### Auskunft

- Telefonischer Auskunftsdienst MO-FR
- Mail-Anfragen über [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)

### Informationen

- Homepage [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)
- Online-Anmeldung für Bildungs- und Sportkurse
- Info Alter (Newsletter)
- Pro Senectute Newsroom
- Rundmails an Schlüsselpersonen Alter mit Fachinformationen
- Kostenlose Informationsbroschüren
- Bestellkarte Broschüren

### Vorträge

- Öffentliche Fachvorträge
- Vorträge in Berufsbildungsklassen / an Fachhochschulen

### Social Media

- Online-Plattform [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)  
(Suchportal für alle Altersfragen)
- Facebook



*Der erste Kontakt mit Pro Senectute erfolgt über das Telefon und vermehrt auch per Mail. Die Anliegen der Anrufenden sind dabei sehr vielfältig und reichen von einfachen und direkt beantwortbaren Fragen bis hin zu komplexen Notsituationen. Es ist für mich eine spannende und herausfordernde Aufgabe, den unterschiedlichen Interessen gerecht zu werden und dem oftmals unbekanntem Gesprächspartner stets freundlich, rasch und kompetent weiterhelfen zu können. Besonders schön finde ich es, immer wieder zu sehen, wie durch die Dienstleistungen von Pro Senectute, Menschen in den unterschiedlichen Lebenslagen geholfen werden kann.*



*Alexandra Altermatt  
Dipl. Kauffrau*



## Sozialberatung & Finanzhilfe

Beratung bedeutet mehr, als nur einen Rat zu geben. Deshalb nimmt sich Pro Senectute Zeit für die Betroffenen. Kompetente Fachpersonen erarbeiten im Gespräch Lösungen für die bestehenden Probleme. Themen wie Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Hilfen zu Hause sowie Fragestellungen rund um Demenz und Heimeintritt werden aufgenommen und behandelt. Die Sicherung der finanziellen Gesundheit gehören zu unseren Kernkompetenzen.

### Individuelle Finanzhilfe

Pro Senectute entrichtet individuelle Finanzhilfe an bedürftige SeniorInnen, entsprechend dem ELG 17. Dabei handelt es sich um subsidiäre Finanzhilfen für ältere Menschen, die verhindern, dass sich Senioren an die Sozialhilfe bei den Sozialregionen wenden müssen.

### Finanzhilfe aus der Stiftung Albert Grütter-Schlatter

Pro Senectute führt die Stiftung Albert Grütter-Schlatter und entrichtet entsprechend der Statuten individuelle Finanzhilfen an bedürftige SeniorInnen.

### Auskunft und Anmeldung

Gerne beraten wir Sie in unseren regionalen Kontakt- und Fachstellen Alter persönlich, am Telefon, per Mail und wenn Sie nicht mobil sind, besuchen wir Sie gerne auch zu Hause.



# Vorsorge und Docupass

## Docupass – Vorsorgedokumente

Pro Senectute stellt mit dem Docupass ein Vorsorge-dossier zur Verfügung, in welchem die persönlichen Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche festgehalten werden können. Unsere SozialarbeiterInnen beraten und unterstützen Sie bei der Erarbeitung der individuellen Vorsorgedokumente.

## Verlust der Urteilsfähigkeit und Vertretungsrechte

Der Verlust der Urteilsfähigkeit löst Handlungsbedarf aus und ist deshalb ein viel diskutiertes Thema. Nicht selten bestehen Unsicherheiten und Missverständnisse, weshalb unsere Sozialarbeitenden Wert auf Aufklärung und Wissensvermittlung setzen. Vertretungsrechte bei Urteilsunfähigkeit sind seit 2013 mit dem Erwachsenenschutzrecht gesetzlich geregelt. Was bedeutet, dass gewisse Vertretungsverhältnisse im Gesetz bereits geregelt sind – jedoch gleichzeitig immer die Möglichkeit besteht, die Vertretungsrechte selbst zu bestimmen. Die Instrumente hierfür sind die Patientenverfügung und der Vorsorgeauftrag. Das Erwachsenenschutzrecht stellt die Selbstbestimmung an erste Stelle.

## Auskunft und Anmeldung

Wir beraten Sie gerne in Vorsorgefragen und bieten Vorträge für Gruppen, Vereine, Firmen oder Schulen an. Wenden Sie sich an Ihre regionale Kontakt- und Fachstelle Alter für eine Beratung, an die kantonale Koordinationsstelle Alter für den Kauf des Docupasses oder die Anmeldung für einen Vortrag.

*Wer wünscht es sich nicht, selbstbestimmt und unabhängig zu sein? Und doch wissen wir, wie rasch und unvermittelt unser Leben aus den Fugen geraten kann. Unabhängig davon, in welchem Lebensabschnitt wir uns befinden. Deshalb ist es wichtig, sich mit dem Thema Vorsorge zu befassen und die zur Verfügung stehenden Instrumente zu nutzen. Ich selbst habe einen Vorsorgeauftrag verfasst und eine Patientenverfügung ausgefüllt. Damit verfolge ich zwei Ziele: einerseits behalte ich meine Selbstbestimmung bei, andererseits Sorge ich für klare Verhältnisse und entlaste damit meine Angehörigen.*



*Patricia Klein,  
dipl. Sozialarbeiterin FH*

# Hilfen zu Hause

*Die Förderung der Autonomie, die Erhaltung der Würde und die Selbstbestimmung gelten auch für das Leben eines älteren Menschen - welcher bei uns im Mittelpunkt steht. Bedürfnissen nach Selbstständigkeit, Sicherheit, Sinnfindung und Zuwendung soll grosse Achtung geschenkt werden.*

*Wir leisten regelmässige Einsätze zu Hause bei den Seniorinnen und Senioren im AHV-Alter. Die integrierte Alltagsaktivierung ist bei der Betreuung ein zentrales Thema. Vorhandene Fähigkeiten sollen erhalten oder sogar verbessert werden.*



*Kerstin von Rohr  
dipl. Sozialarbeiterin FH*

Die Lebensqualität älterer Menschen zu sichern, ist das grundlegende Ziel in der Arbeit von Pro Senectute. Das Leben nach den eigenen Wünschen und Möglichkeiten selbst zu gestalten, verleiht dem Menschen Würde. Der respektvolle Umgang mit Älteren, die Anerkennung der Lebensgeschichte und der geleistete Beitrag in der Gesellschaft bilden die Basis. Das Normalitätsprinzip soll gelten. Weder die absolute Gleichbehandlung noch eine übertriebene Sonderbehandlung des Alters, sondern die Normalität, soll Orientierungsrahmen sein. So viel Selbstorganisation wie möglich, so viel Hilfe wie notwendig. Hierfür hat Pro Senectute verschiedene Dienstleistungen bereitgestellt.

## **Aktiv Haushilfedienst**

Der Aktiv Haushilfedienst unterstützt ältere Menschen, damit sie so lange wie möglich zu Hause leben können. Die Leistung gilt auch zur Entlastung von helfenden und pflegenden Angehörigen. Im Auftrag der älteren Menschen und in Zusammenarbeit mit den Angehörigen wird die Hilfe und Betreuung als Bezugspflege eingerichtet. Zentral bei diesem Angebot ist die Aktivierung im Alltag, die Beweglichkeit soll erhalten und verbessert werden. Es wird auf eine gute Koordination mit der Spitzex Wert gelegt. Die leitenden Mitarbeitenden sind diplomierte Sozialarbeiterinnen mit pflegerischem oder hauswirtschaftlichem Hintergrund. Die Haushelferinnen im Einsatz werden von Pro Senectute geschult und aktiv begleitet.

**Melden Sie sich für dieses Angebot bei der Kontakt- und Fachstelle Alter in Ihrer Region.**

# Bewegungspatenschaft

Alltagsbewegungen spielen im Leben eines älteren Menschen eine wichtige Rolle. Durch die persönliche Begleitung unserer Bewegungscoachs werden ältere Menschen darin unterstützt, bei alltäglichen Bewegungen Sicherheit zu erlangen. Zudem ist das gemeinsame Bewegen ein gutes Mittel, um der Einsamkeit im Alltag entgegenzuwirken.

Bei einer Bewegungspatenschaft werden aktive Freiwillige mit Senioren zusammengebracht, die sich nicht mehr alleine bewegen. Dank regelmässiger Begleitung durch unsere Bewegungscoachs – bei alltäglichen Bewegungen, wie dem Treppensteigen, Spaziergängen oder dem gemeinsamen Einkaufen – wird das Sturzrisiko vermindert. Gleichzeitig wird der soziale Kontakt gepflegt. Bei den Begleitungen wird die Gangsicherheit sowie das Gleichgewicht trainiert, Kraftübungen für den Alltag aufgezeigt oder der Umgang mit dem Rollator geübt. Die Bedürfnisse des Kunden stehen dabei im Zentrum.

Dieses Angebot ist unterstützt durch das Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Solothurn und der Gesundheitsförderung Schweiz.

## Auskunft und Anmeldung

Melden Sie sich bei der kantonalen Kontaktstelle Alter, 032 626 59 59 oder über [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) wenn Sie eine Bewegungspatenschaft einrichten möchten.

*Mit grosser Freude berichten mir Angehörige von Kunden davon, dass ihre Eltern wieder aufblühen, sich mehr bewegen und eine wunderbare Freundschaft zwischen Bewegungscoach und Kunde entstanden ist, für welche auch die Kunden selbst sehr dankbar sind.*

*Auch die Freiwilligen erzählen mir, der Einsatz als Bewegungscoach bereite ihnen eine grosse Freude und sie können gegenseitig viel voneinander lernen.*



*Kim-Anja Jerjen, MSc Sport,  
Bewegung und Gesundheit –  
Prävention und Gesundheits-  
förderung*



## Administrative Dienste

Mit den administrativen Diensten leistet Pro Senectute einen Beitrag für die finanzielle Gesundheit. Bei den Dienstleistungen werden kompetente und vertrauensvolle Senioren eingesetzt. Diese werden von Pro Senectute im Vorfeld geschult und von der regionalen Kontakt- und Fachstelle begleitet. Die administrativen Dienste der Pro Senectute Kanton Solothurn sind diskret und individuell auf die Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten.

### Administrativdienst

Im Administrativdienst setzt Pro Senectute Senioren ein, die bei den Kundinnen und Kunden zu Hause Monatszahlungen sortieren und für sie die Zahlungen vorbereiten. Die Kunden müssen urteilsfähig sein. Es werden keine Vollmachten eingerichtet.

### Treuhanddienst

Im Treuhanddienst wird die gesamte Buchhaltung mit den Monatszahlungen Pro Senectute übergeben. Die kaufmännisch ausgebildeten Mitarbeitenden erledigen die Zahlungen und führen die Buchhaltung. Die Zahlungen werden auf Basis einer Vollmacht von Pro Senectute getätigt.

### Steuerklärungsdienst

Im Steuerklärungsdienst füllen fachkundige SeniorInnen die Steuererklärung aus und erledigen alle Arbeiten im Zusammenhang mit der Steuererklärung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehen zu den älteren Menschen nach Hause. Sie werden speziell für diese Aufgabe geschult.

**Melden Sie sich bei Ihrer regionalen Kontakt- und Fachstelle Alter, wenn Sie nähere Informationen wünschen.**

# Digital in die Zukunft

Die Vorstellung einer digitalen Welt ist kein Zukunftsgedanke, sondern Realität. Informationen, Kommunikationsangebote und Dienstleistungen konzentrieren sich vermehrt auf neue Medien. Digitale Geräte gehören bei vielen Personen zum Alltag und sind nicht wegzudenkende Hilfsmittel. Oftmals fehlt den älteren Generationen in der heutigen «digitalen Gesellschaft» die Orientierung, da sie mit modernen Medien zu wenig vertraut sind. Die Nutzung von digitalen Informations- und Kommunikationsmitteln kann den Alltag erleichtern. Ob Computer, Smartphone oder Tablet: Der Umgang mit neuen Technologien ist keine Hexerei.

## Online im Alltag

Mit «Online im Alltag» werden Seniorinnen und Senioren auf ihrem digitalen Weg unterstützt. Digital Coaches begleiten sie in ihrem digitalen Alltag und beraten sie zu Hause, persönlich und individualisiert. Dadurch wird der Lerneffekt verbessert und Probleme im Umgang mit digitalen Geräten spezifisch gelöst. Das Angebot fördert die Selbständigkeit und eröffnet neue Möglichkeiten in der Kommunikation und Nutzung digitaler Hilfsmittel. Zu den Dienstleistungen zählen unter anderem das Einrichten von neuen Geräten (wie z.B. PC und Smartphone) und gebräuchlichen Programmen sowie das Anwenden von Apps, Online Einkäufe etc.

## Auskunft und Anmeldung

Melden Sie sich bei der kantonalen Kontaktstelle Alter, 032 626 59 59 oder über [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) wenn Sie nähere Informationen wünschen.

*Im Alltag treffen wir immer häufiger auf digitale Angebote. Die Kontaktpunkte können nicht mehr einfach umgangen werden. Digitale Hilfsmittel wie E-Banking, Online-Shopping oder Google Maps können den Alltag erleichtern. Soziale Kontakte können erhalten oder sogar ausgebaut werden. Der Umgang mit digitalen Geräten kann in jedem Alter erlernt werden und ist einfacher als man denkt. Die Digitalisierung bietet Unterhaltung, Information und Kommunikationsmedien, die man sehr schnell zu schätzen lernt. Ich bin überzeugt, dass wir alle auf den Schnellzug der Digitalisierung aufspringen müssen und man unabhängig vom Alter daran Gefallen findet.*



Olivier Hojac  
BSc Sportwissenschaften

*Es ist nie zu spät aktiv zu werden. Regelmässige Bewegung hilft, gesund und aktiv zu bleiben und so die Unabhängigkeit und Mobilität zu erhalten. Ein gezieltes Training von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit im Alltag ist wichtig, um im Alter Stürzen vorzubeugen. Unsere Lektionen sind abwechslungsreich gestaltet und auf die Bedürfnisse der älteren Menschen ausgerichtet. Sich in der Gruppe mit Gleichgesinnten zu bewegen ist nicht nur eine gute Motivation sondern macht auch richtig Spass.*



*Julia Loher  
MSc Sportwissenschaft,  
MAS Management and Public  
Management NPO*

## Körperliche Fitness & Sozialkontakte

Wer durch regelmässige Bewegung selbstständig bleiben will, tut gut daran, körperlich aktiv zu sein. Ein gezieltes Training von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit gibt Sicherheit und beugt gesundheitlichen Risiken vor. Auch Stürze können so vermieden werden.

### Sportlektionen und Outdoorangebote

Die Lektionen und Touren sind auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet. Unsere Sportleiterinnen und Sportleiter werden sportartspezifisch und sportpädagogisch aus- und weitergebildet. So können sie die Lektionen individuell auf die Teilnehmenden abstimmen.

### Aus- und Weiterbildung der Sportleitenden

Die esa-Erwachsenensportleitenden werden von Pro Senectute Schweiz in Zusammenarbeit mit den kantonalen Organisationen aus- und weitergebildet. Als SportleiterIn unterrichtet man eine Senioren-Sportgruppe in der Gemeinde oder einen Bewegungskurs. Zudem besteht auch die Möglichkeit, sich als Wander- oder Veloleiter zu engagieren.

Alle Bewegungsangebote sind im Kursprogramm FreiZeit zu finden. Es steht auf der Webseite [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch) zur Ansicht bereit und kann per Post zugestellt oder in einer unserer Kontakt- und Fachstellen Alter abgeholt werden.

# Geistige Fitness & Sozialkontakte

Lebenslang lernen hält fit. Die Kurse von Pro Senectute sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Sie erhalten und fördern nicht nur die geistige Aktivität, sie bieten auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

## Kurse in den Kontakt- und Fachstellen Alter

Die Bildungskurse finden in den Kontakt- und Fachstellen Alter in Olten und Solothurn statt. Die Kurse werden in Kleingruppen geführt, so dass auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden kann.

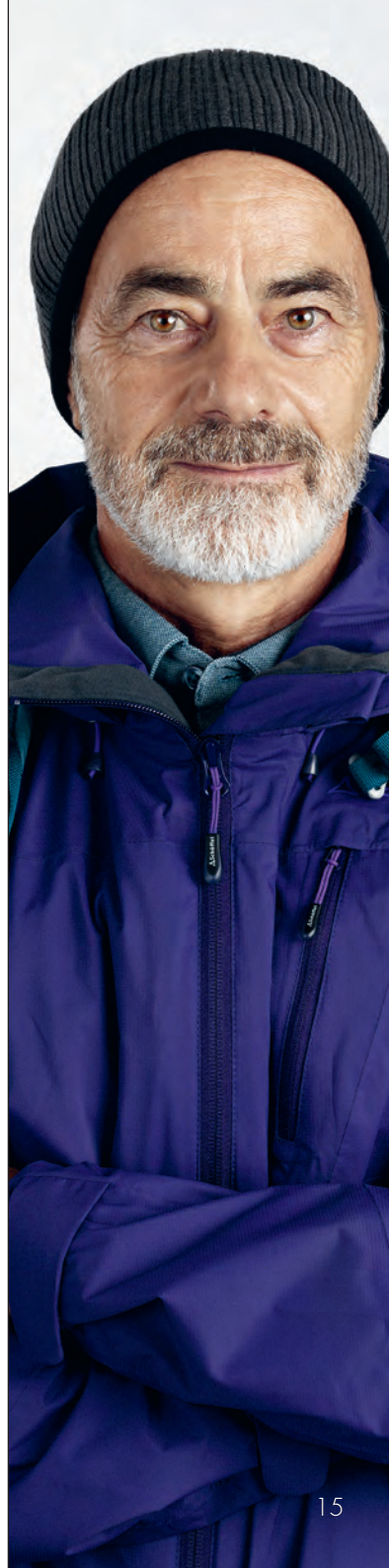
## Digitale Kurse

Bei unseren Online-Kursen kommuniziert die Lehrperson mit den Teilnehmenden über die Onlineplattform Zoom. Für alle Senioren im Kanton Solothurn bietet sich so die Möglichkeit, digital von zu Hause aus an den Kursen teilzunehmen. Es wird lediglich eine stabile Internetverbindung, PC, Handy oder Tablet mit Kamera und Mikrofon benötigt.

## Aktivitäten

Die Mittagsclubs, Tanznachmittage, Tanzcafés, Jassnachmittage und offenen Singen sind Aktivitäten, welche regelmässige Kontakte unter den Teilnehmern ermöglichen und sichern. Die Aktivitäten finden in bestimmten Gemeinden statt.

**Alle Kurse finden Sie im Kursprogramm Freizeit unter [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch).**





## Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen und Senioren bereichern mit ihrer Lebenserfahrung sowie ihren Ressourcen den Unterricht und sie fördern die guten Beziehungen zwischen den Generationen. Während einem halben Tag pro Woche (2 – 6 Lektionen) besuchen die SeniorInnen eine Schul- oder Kindergartenklasse. Seniorinnen und Senioren werden als unterstützende Klassenbegleitung geschätzt und können ihr wertvolles Erfahrungswissen einbringen.

Von diesem generationenübergreifenden Projekt profitieren sowohl Seniorinnen und Senioren als auch Schulkinder und Lehrpersonen. Die Kinder erhalten eine zusätzliche Unterstützung oder Förderung und einen Bezug zur älteren Generation. Die Lehrkraft wird durch die zusätzliche Person im Klassenzimmer entlastet. Für die Freiwilligen ist die Arbeit mit den Kindern eine Bereicherung des Alltags.

### Freiwilliger Einsatz

Interessierte Seniorinnen und Senioren melden sich bei Pro Senectute. In einem telefonischen oder persönlichen Gespräch erhalten sie alle wichtigen Informationen und können ihre Vorstellungen und Wünsche klären. Bevor die definitive Teilnahme unterzeichnet wird, besuchen sie die Klasse bei einem Schnuppereinsatz. Gemeinsam mit der Lehrperson wird die Art des Einsatzes abgesprochen. Es gibt vielseitige Einsatzmöglichkeiten wie z.B. Hilfe beim Lesen, Rechnen oder der Handarbeit, Geschichten vorlesen oder allgemeine Unterstützung im Unterricht. Die Einsätze sind unentgeltlich und werden freiwillig geleistet.

Das Angebot wird über den Lotteriefonds des Kantons Solothurn finanziell unterstützt.



# Engagement

Pro Senectute Kanton Solothurn hat gute Erfahrungen mit dem Einsatz von aktiven und vertrauenswürdigen Seniorinnen und Senioren. Die helfenden SenioreInnen können ihre Kompetenzen und ihre Lebenserfahrung sinnvoll einsetzen. Personen im AHV-Alter sind für diese Engagements willkommen.

## Engagement mit Entschädigung

- Im Projekt «Online im Alltag» als Digital Coach
- Im Administrativedienst für die Bearbeitung der Monatszahlungen
- Im Steuererklärungsdienst
- Bewegung und Sport: Als esa-Erwachsenensportleiter von Gymnastik- oder Tanzlektionen oder als Wander- oder VeloleiterIn

## Engagement ohne Entschädigung

- Als Bewegungscoach im Projekt «Bewegungspatenschaften»
- Als SeniorIn im Klassenzimmer für den Einsatz im Schulunterricht
- Als FahrerIn im Fahrdienst Thierstein

## Anstellung stundenweise oder in Teilzeit

Im Aktiv Haushilfedienst arbeiten kompetente und zuverlässige Mitarbeiterinnen. Als Haushelferin werden im geplanten Rahmen Einsätze in der Hauswirtschaft und Betreuung bei Senioren zu Hause geleistet.





# Wir sind immer für Sie da. Sogar wenn Sie nicht mehr da sind.

Im Todesfall gibt es viel zu tun. In dieser schweren Zeit hilft unser Life Coach den Hinterbliebenen schnell und unbürokratisch in der Organisation, Rechtsfragen oder ganz einfach im Alltag.

# Information & Anmeldung

Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn

## **Kantonale Koordinationsstelle Alter und Geschäftsstelle**

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

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 Uhr

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](mailto:info@spitex-thdo.ch)

Digitale Kontakte

[info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) / [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

[Facebook](#) / [www.infosenor.ch](http://www.infosenor.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**