

«Wir sind eine Stadt, und jetzt ist der Moment, wo wir das beweisen können ... »

Mit dieser Ausgabe erscheinen die Oltnr Senior/innenNews zum 40. Mal. Das ist ein Grund zur Freude, aber auch ein Anlass, um sich ein paar Gedanken zu machen über das Altern im Allgemeinen wie auch darüber, welche Rahmenbedingungen die Dreitanenstadt für die Lebensqualität ihrer Seniorinnen und Senioren zu bieten hat. Da denken wir vorab an eine besondere Gunst, welche unserer Stadt sozusagen von Natur aus zugefallen ist: Die zentrale Lage und die malerische Einbettung in Hügel und Wälder, welche uns rundherum ein vorzügliches Naherholungsgebiet beschern, und der Weg dorthin erfordert von keinem Punkt der Stadt aus mehr Zeit als eine gute Viertelstunde. Den Kulturinteressierten stehen in den Sparten Museen, Theater, Konzerte, Kinos, Buchhandlungen und Galerien vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung.

Beim täglichen Bedarf fällt die Einschätzung etwas durchzogener aus: Der Angebotsmix präsentiert sich im Grossen und Ganzen recht umfassend, doch um die Erreichbarkeit der Verkaufsgeschäfte ist es aus Seniorensicht nicht optimal bestellt: Die Quartierläden sind, bis auf wenige löbliche Ausnahmen, leider verschwunden, und in der Nähe einer Bushaltestelle zu wohnen, gilt fast als Privileg.

Hauslieferdienste, welche erfreulicherweise im Ausbau begriffen sind, und «fahrende Läden» helfen, solche Lücken zu schliessen. Was nicht zuletzt deshalb Sinn macht, weil eine gewährleistetete Versorgung mit Lebensmitteln die Verweilzeit im eige-

nen Haushalt ausdehnen, respektive den Heimeintritt hinausschieben hilft.

Wie aber sind wir in Olten für die Bereiche Gesundheit und medizinischer Betreuung, Pflege und Nachsorge ausgestattet? Als erste Anlaufstellen stehen die hausärztlichen Praxen und die Notfallstation im Kantonsspital Olten bereit. Mit Augenkliniken und Optikergeschäften sind

wir anerkanntermassen umfassend versorgt und die Zahnmedizin ist in unserer Stadt ebenfalls kompetent vertreten. Das Kantonsspital Olten führt ein altersmedizinisches Zentrum mit Akutgeriatrie und Memory Clinic.

Und für die spitalexterne Pflege steht die Spitex Region Olten im Einsatz. Indem die gemeinnützige Non-Profit Organisation ihre Dienstleistungen im



Zeichnung: Christine Hunziker

privaten Wohnbereich erbringt, unterstützt sie die Eigenständigkeit betroffener Menschen und trägt wesentlich zu ihrer Lebensqualität und zur Verlängerung der Verweildauer im eigenen Haushalt bei.

In der Seelsorge sind die Angebote jüngst noch zielgerichteter auf die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner in den Alters- und Pflegeheimen abgestimmt worden. Die drei Landeskirchen haben ein Konzept geschaffen, welches eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der palliativen Betreuung (Palliative Care) miteinbezieht, und seit Januar des laufenden Jahres besteht auch ein ökumenisches Seelsorgeangebot für die Demenzerkrankungen in den Oltnen Altersheimen. Generell steht die Seelsorge auch den Angehörigen der Heimbewohner/innen zur Verfügung.

Welchen Stellenwert aber nimmt der ältere Teil der Einwohnerschaft aus der Sicht unserer Stadtverwaltung ein? Dazu gibt es erfreuliche Neuig-

keiten, wie aus dem Interview mit Marion Rauber, Chefin Direktion Soziales, hervorgeht. Die mit Pro Senectute abgeschlossene Leistungsvereinbarung bündelt die Leistungen, welche im Alter bedeutsam werden können. Konkret eröffnet sie allen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich bei der Oltnen Fach- und Anlaufstelle von Pro Senectute Solothurn zu informieren und ihre Anliegen und Bedürfnisse vorzubringen.

Insgesamt betrachtet, sind wir in Olten gut organisiert und aufgestellt, um den Bedürfnissen des älteren Bevölkerungsteils gerecht zu werden, zumal die Zusammenarbeit mit Pro Senectute auch den demografischen Wandel und dessen Folgewirkungen mitberücksichtigt (mehr darüber auf den Seiten 4 und 5).

Das Pflege- und Betreuungsnetzwerk kann aber noch so professionell und umfassend ausgestaltet sein – es ist immer mit Einflussfaktoren zu rechnen, welche nicht vorhersehbar sind

und uns unvorbereitet treffen können. Was damit konkret gemeint ist, lässt uns die vom neuen Corona-Virus verursachte Pandemie mit der Kraft einer Naturkatastrophe spüren. Und wenn der förmlich explodierende Bedarf an medizinischer Hilfe und mitmenschlicher Betreuung die verfügbaren Kapazitäten in einem extremen Ausmass zu überfordern droht, sind zusätzliche Ressourcen und kreative Massnahmen gefragt. Solidarität, Mitgefühl, Freiwilligeneinsatz und gegenseitige Rücksichtnahme sind gleichsam von heute auf morgen unverzichtbar.

«Wir sind ein Land und jetzt ist der Moment, wo wir das beweisen können und müssen», rief Bundesrat Alain Berset am 21. März 2020 der Schweizer Bevölkerung zu. Wir brauchen lediglich «ein Land» durch «eine Stadt» zu ersetzen, um vollends zu begreifen, dass wir alle miteinander direkt und persönlich angesprochen sind. Dass wir letztlich aufeinander angewiesen sind, sind wir uns irgendwie schon länger bewusst, doch so eindrücklich und unausweichlich erfahren haben wir es vielleicht noch nie.

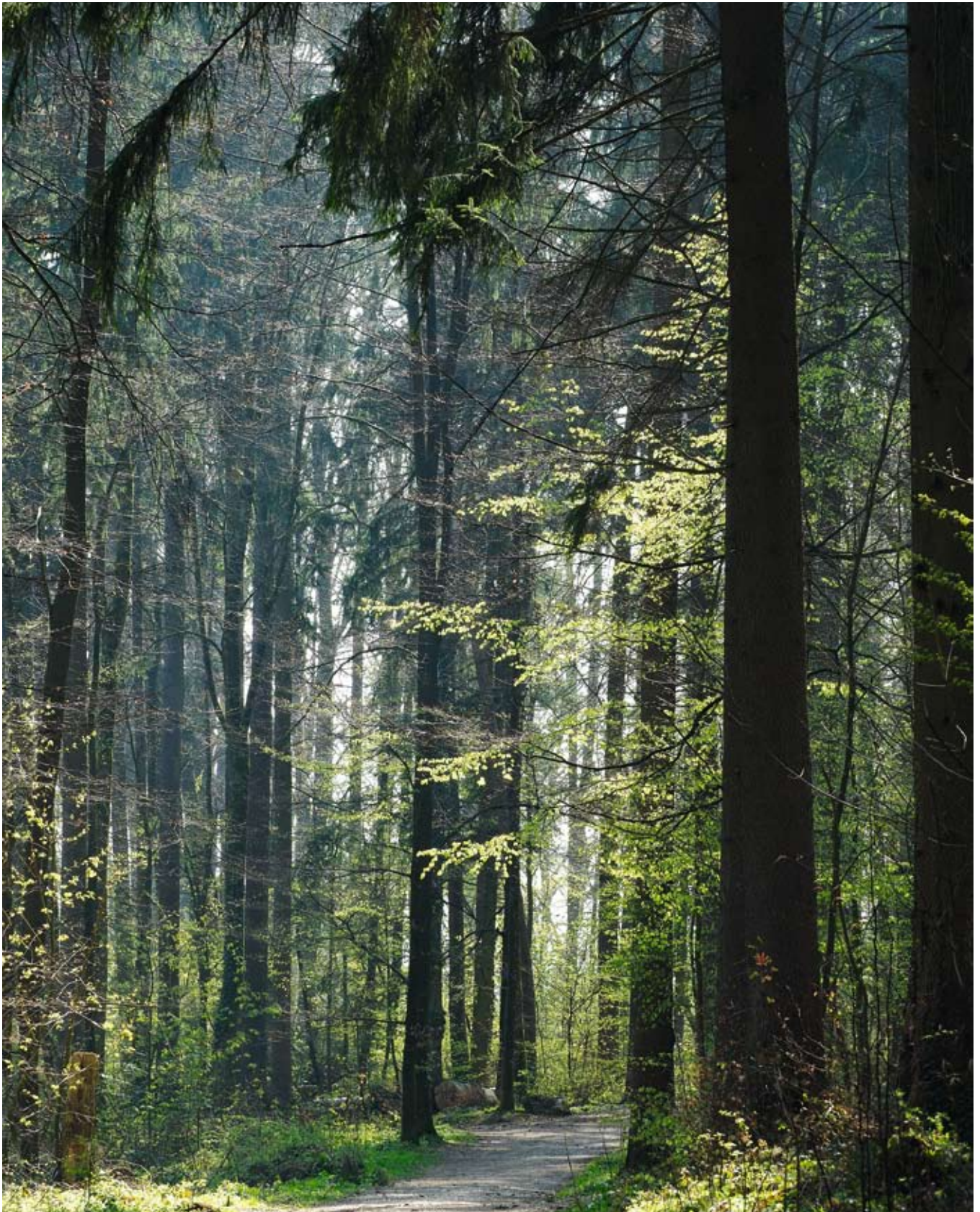
Und in der Tat: Zahlreiche Initiativen, um Hilfsbedürftige zu unterstützen, sind über die sozialen Medien und private Telefonanrufe spontan gestartet worden, und die Zeichen, dass auch die nachbarschaftliche Solidarität am Wirken ist, mehren sich von Tag zu Tag. Bei Drucklegung dieser Ausgabe Anfang April ist noch kein Ende der heimtückischen Pandemie in Sicht. Umso eindringlicher ergeht der Appell an unsere Leserinnen und Leser, die von unserer Landesregierung erlassenen Verhaltensregeln zu befolgen, um sich und die Mitmenschen vor einer Ansteckung durch den Covid 19-Erreger so wirkungsvoll wie möglich zu schützen. Das Redaktionsteam der Oltnen Senior/innen-News wünscht Ihnen alles Gute und dass Sie von diesem schlimmen Virus verschont bleiben mögen.

Kurt Schibler



Die Stadt Olten, (fast) in ihrer ganzen Ausdehnung.

Bild: ksr



Olten ist (fast) rundherum von Hügeln und Wäldern umgeben; von nirgendwo in der Stadt braucht man länger als etwa eine Viertelstunde, um an den nächsten Waldrand zu gelangen.

Bild: ksr

«Ich wünsche mir ein aktives Mitgestalten der Seniorinnen und Senioren»

Wie lässt sich als Seniorin oder Senior in Olten leben? Stadträtin Marion Rauber beantwortet unsere einschlägigen Fragen und informiert über die neue Leistungsvereinbarung, welche die Stadt mit Pro Senectute abgeschlossen hat.

Marion Rauber, wenn Sie vorausschauend darüber nachsinnen, wie es sein wird, in Olten alt zu werden, was geht Ihnen dann durch den Kopf?

Alt werden ist so individuell wie unsere gesamte Gesellschaft. Wir müssen gut beachten, dass das hilfsbedürftige Alter nicht so angenehm ist. Hier müssen zwingend Dienstleistungen bereitgestellt werden. Im Alter können sich aber auch Chancen und Freiheiten für ältere Menschen ergeben. Das Wissen und Können der älteren Generation ist enorm.

Was spricht dafür, dass Olten ein attraktiver Lebensort für Menschen im fortgeschrittenen Alter ist?

Wir als Stadt Olten haben dafür zu sorgen, dass eine gute Infrastruktur, genügend Dienstleistungen und Angebote eingerichtet sind und der Dialog zwischen den verschiedenen Anbietern gut läuft. Aufgrund der zentralen Lage sind wir mit dem öffentlichen Verkehr perfekt erschlossen. Unser Olten ist eine liebevolle Kleinstadt mit einer guten Infrastruktur und freundlichen Menschen, wo es sich gut älter werden lässt.

Wo sehen Sie Verbesserungspotential, respektive Handlungsbedarf?

Die Bemessung der Altersfreundlichkeit, die von Pro Senectute in unserem Auftrag durchgeführt wird, wird uns aufzeigen, wo Handlungsbedarf besteht. Ich würde mir ein aktives Mitgestalten der Zukunft durch unsere Seniorinnen und Senioren wünschen. Wenn wir die ältere Generation mitwirken lassen, ist es ein Gewinn für die ganze Gesellschaft.



Stadträtin Marion Rauber, Chefin Direktion Soziales

Bild: ksr

Wie schätzen Sie die Erschliessung der Quartiere im Hinblick auf die Bedürfnisse älterer Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein?

Unser Busnetz wird laufend ausgebaut und den Bedürfnissen bestehender und neuer Wohngebiete angepasst. Der Stadtrat denkt als Ergänzung über das Aufstellen von sogenannten «Mitfahrbänkli» in den Quartieren nach. Das SRK bietet zudem einen sehr bewährten Fahrdienst an. Wichtig finde ich zudem auch, dass Seniorinnen und Senioren bestehende tolle Angebote wie zum Beispiel die «Collectors» kennen und nutzen, welche die getätigten Einkäufe per Fahrrad nach Hause transportieren.

Wie gedenkt die Stadtverwaltung auf die absehbare Herausforderung des stark wachsenden Betreuungs- und Pflegebedarfs im Alter zu reagieren?

Das ist eine gesamtgesellschaftliche Fragestellung die sich nicht nur in Olten stellt. Die meisten Betreuungs- und Pflegeangebote werden über

den Kanton reguliert. Unsere Alters- und Pflegeheime bieten einen hervorragenden Standard und passen sich laufend neuen Bedürfnissen und Begebenheiten an. Mit der Spitex Olten haben wir einen seit Jahren verlässlichen Partner.

Ein Oltner Heimleiter hat angemerkt, in Olten vermisst er eine eigentliche Alterspolitik (Seite 11). Was sagen Sie dazu?

Die demografische Entwicklung verlangt zwingend eine aktive und agile Alterspolitik. Diese habe ich seit meinem Amtsantritt in Angriff genommen. Die Alterspolitik in unserer Stadt soll breit aufgestellt sein. Information, Beratung, ambulante und stationäre Hilfe. Viele der älteren Menschen wollen sich selber helfen können, aber bei einem konkreten Hilfebedarf schnell auf Organisationen der Altersarbeit zugreifen können.

Die Stadt Olten hat ein Altersleitbild, welches auf den heutigen Bedarf angepasst werden muss. Hier zählen

wir auf die Zusammenarbeit und den Austausch mit den Organisationen der Altersarbeit.

Die Stadt hat aktuell eine Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute abgeschlossen. Was beinhaltet sie und was bringt die neu definierte Zusammenarbeit den älteren Generationen in Olten?

Die Stadt Olten, Sozialdirektion, hat die Leistungen von Pro Senectute Solothurn mit den Leistungen des Bundes, des Kantons Solothurn sowie die Aufgaben der IG Aktives Alter verknüpft. Die rund 3'400 über 65-jährigen Seniorinnen und Senioren sollen gut versorgt sein und jederzeit Anliegen und Wünsche deponieren sowie Informationen, Beratungen und Dienstleistungen abholen können.

Dieses Gespräch erscheint in der 40. Ausgabe der Oltner SeniorInnenNews. Wie schätzen Sie die Qualität und den gesellschaftlichen Stellenwert des zweimal jährlich erscheinenden Periodikums ein?

Aufgrund von Rückmeldungen werden Senior/innen-News sehr geschätzt und auch gerne gelesen. Die Information im Altersbereich läuft heute analog wie auch zunehmend digital. Die Senior/innen-News sind diesem Wandel ebenfalls unterworfen. Die News sind auch online auf der Website der Stadt Olten www.olten.ch abrufbar.

Falls Sie drei Wünsche frei hätten zur Verbesserung der Lebensqualität für Oltens Seniorinnen und Senioren, welche Errungenschaften

ten und Veränderungen wären Ihnen am wichtigsten?

- 1 In gemeinsamer Verantwortung eine aktive Gestaltung optimaler Rahmenbedingungen für gutes Altern in unserer Stadt.
- 2 Ein gelebtes respektvolles generationenübergreifendes Miteinander in unserer Stadt. Solidarität zwischen und in den Generationen. Entwicklung neuer innovativer Generationenprojekte.
- 3 Jeder Mensch soll seinen Visionen entsprechend alt werden können, ein breites Spektrum an Lebens- und Wohnformen gelten als selbstverständlich.

Marion Rauber, wir danken Ihnen herzlich für ihre aufschlussreichen Aussagen.

Kurt Schibler

Stadt Olten und Pro Senectute

1. Die Seniorinnen und Senioren in Olten erhalten die Möglichkeit, bei der Koordinations- und Anlaufstelle der Pro Senectute ihre Anliegen, Sorgen und Wünsche zuhanden der Direktion Soziales zu deponieren.
 - Telefondienst & Anlaufstelle Alter MO-FR; Empfang morgens in der Fachstelle
 - Vermittlung zu anderen Altersorganisationen und Dienstleistungen (Triage)
 - Alters-Angebote onlineplattform www.infosenioren.ch (für jede Altersorganisation offen)
 - Neuigkeiten über Facebook
 - Fachinformationen über den Newsletter Info-Alter, telefonisch unter 062 287 10 20, per Mail: olten@so.prosenectute.ch
2. In den Jahren 2020 und 2022 wird je ein Informationsanlass für Seniorinnen und Senioren, mit Fachreferaten zu den Themen Gesundheit, Finanzen, Recht und Sicherheit in der Schützi Olten organisiert. Dazu werden alle über 65-jährigen Oltnerinnen und Oltner eingeladen. Integriert im Leistungsvertrag ist der gemeinsame Versand IG Aktives Alter News Olten, mit der Einladung zum Informationsanlass (9. Dezember 2020, nachmittags).
3. Pro Senectute erstellt einen Netzwerkplan Alter für die Stadt Olten, um die Angebote und Funktionen der im Altersbereich tätigen Organisationen für alle sichtbar zu machen. Die Publikation erfolgt sowohl über die Organisationen der Altersarbeit wie auch auf der Webseite der Stadt Olten.
4. Um die Koordination und Aktionen der Organisationen der Altersarbeit zu sichern, wird ein jährliches Treffen Alter-Oltner, für die Vernetzung und den fachlichen Austausch organisiert.
5. Die «gefühlte» Altersfreundlichkeit der Stadt Olten wird mittels einer Befragung der über 65-jährigen Oltnerinnen und Oltner bewertet. Fragestellungen zu: Öffentlichem Raum, Öffentlichem Verkehr, Wohnen, Integration und Mitwirkung, Information und Kommunikation, Dienstleistungen sowie die zwei Fragen «Was gefällt mir in der Stadt Olten» und «Handlungsbedarf in der Stadt Olten». Die Einschätzung soll der Stadt Hinweise geben, wo im Altersbereich Handlungsbedarf besteht.



SERVICELLEISTUNGEN

- Modische Komfortschuhe
- Digitale Fußvermessung
- Schuhweiten von schlank (E) bis weit (M)
- Schuhgrößen von 34 bis 50
- Outdoorschuhe/Aktivschuhe
- Spezialschuhe
- Schuheinlagen
- Schuhkorrekturen
- Schuhmacherei/Reparaturen

Tel. Nr. 062 213 94 44
 info@laufgut-lerch.ch
 www.laufgut-lerch.ch
 Solothurnerstrasse 17
 4601 Olten

Gegen Abgabe dieses Inserates
 erhalten Sie bis 30. September 2020

10% Rabatt

Rezepte einlösen im Sälipark – ideal und zentral
 Jede Woche 62 Stunden offen

Santé Sälipark



Drogerie

Apotheke

Parfumerie

Louis Giroud-Strasse 26, 4600 Olten, Tel. 062 296 81 21

H HAUS
ZUR
HEIMAT

Da, wo der Mensch im Mittelpunkt steht.

Besuchen Sie uns
auf unserer neuen Homepage.



hauszurheimat.ch



Das Kinovergnügen für Junggebliebene

Jeden 1. Mittwoch zeigt youcinema Filme, die den Geschmack der goldenen Generation treffen. Für eine Prise Nostalgie sorgen der feine Kaffee und der Kuchen in der Pause, die im Eintrittspreis von CHF 17.00 inbegriffen sind.

Nächste Cineor-Termine:

Mi, 01. April 2020	Mi, 05. August 2020
Mi, 06. Mai 2020	Mi, 02. September 2020
Mi, 03. Juni 2020	Mi, 07. Oktober 2020
Mi, 01. Juli 2020	Mi, 04. November 2020

JEWELNS 14.00 UHR · KINO PALACE · AARAUERSTRASSE 75, OLTEN
RESERVATION TEL. 0900 24 63 62 (90 RP./ANRUF AB FESTNETZ)

palace
Olten

BÄCKEREI
KONDITOREI
CAFÉ
Felber

Wo Olten Seniorinnen und Senioren der Schuh drückt

Täglich kommen Leute vorbei, um sich in Fragen rund ums Alter beraten zu lassen, sagt Roger Schürch, Leiter der Fachstelle Olten von Pro Senectute. Die Einwohnerinnen und Einwohner der Aarestadt wissen, wo sie Unterstützung erhalten.

Fragen um die Finanzen stehen oft im Zentrum, wenn sich Oltnerninnen und Oltnern an die Fachstelle der Pro Senectute wenden. «85 Prozent der Anfragen fallen in die Sozialberatung», erklärt Roger Schürch, «im Vordergrund stehen die Finanzierung des Heims, Hilfsmittel oder Hilfen zu Hause. Viele wissen nicht, welche Ansprüche sie bei den Sozialversicherungen geltend machen können. Wir klären mit ihnen, ob sie allenfalls Ergänzungsleistungen zu gute haben und unterstützen beim Einreichen der Anmeldung für den Bezug von Ergänzungsleistungen.» Die Anschaffung von Brillen und anderen Hilfsmitteln kann die Pro Senectute unter gewissen Bedingungen mitfinanzieren. «Wenn der Bedarf gegeben ist, können wir hier auf den Hilfsfonds zurückgreifen, der uns dank unserem Leistungsvertrag mit dem Bund zur Verfügung steht.»

Oft gibt es Anfragen für Hilfestellungen zu Hause, sei es, dass jemand eine Haushaltshilfe benötigt, dass jemand einen Vorsorgeauftrag erstellen möchte oder Unterstützung benötigt beim Ausfüllen der Steuererklärung. – Schliesslich fehlt es in Olten an günstigem altersgerechtem Wohnraum.

Zwischen den Oltnern Altersorganisationen besteht eine gute Zusammenarbeit, stellt Roger Schürch fest. «Wir stehen in Kontakt mit den Altersheimen, der Spitex, der AHV-Zweigstelle und weiteren Institutionen. Auch zur Stadt besteht ein guter Draht. Die Zusammenarbeit mit den Behörden läuft gut.» Punkto Dienstleistungen für die ältere Generation sei Olten gut aufgestellt, es gebe ein vielfältiges Angebot an Beratungsstellen.



Roger Schürch, Jahrgang 1960, wohnt in Burgdorf. Er war zunächst als Bauingenieur tätig, bildete sich zum Sozialarbeiter weiter und leitet seit Dezember 2013 die Pro Senectute Fachstelle Olten. Die Leitungstätigkeit beansprucht nur einen geringen Teil der Arbeitszeit, im Vordergrund steht auch bei ihm die Beratung von Ratsuchenden.

Bild: ksr

Speziell für Seniorinnen und Senioren stehe auch eine reichhaltige Auswahl an Treffpunkten und Anlässen zur Verfügung. Vieles sei sehr niederschwellig erreichbar, das heisst die Interessierten finden die Angebote leicht, ohne bürokratische und administrative Hindernisse, was für die Fachstelle der Pro Senectute ebenfalls gelte. «Jede Woche sind es etwa zehn Personen, die einfach anklopfen und sogleich Auskunft erhalten», betont Roger Schürch.

Zahlreiche Personen finden zur Fachstelle, weil sie in einem der vielen Kurse, welche die Pro Senectute anbietet, darauf aufmerksam gemacht worden sind. Andere kommen dank Hinweisen ihrer Angehörigen, Bekannten, Arbeitgeber, der Spitex oder der AHV-Zweigstelle. Davon profitieren vor allem auch Leute mit Migrationshintergrund, also Menschen, die mit den schweizerischen Verhältnissen nicht vertraut sind. Letztere pro-

fitierten oft auch von der Unterstützung ihrer Angehörigen, wenn es gelte, Probleme des Alters anzugehen. Manche Ausländergruppen sind zudem unter sich stark verbunden, so ist etwa «UNITRE» für die Italienerinnen und Italiener ein starkes Netzwerk für das Bedürfnis nach kultureller Ausbildung und Integration.

Regelmässig veranstaltet Pro Senectute in den Gemeinden Informationsanlässe. Diese werden jeweils von zehn bis zwanzig Prozent aller Seniorinnen und Seniorinnen des Ortes besucht. «Die Besucher dieser Veranstaltungen sind wichtige Türöffner», weiss Roger Schürch, «was sie erfahren haben, geben sie in ihrem Bekanntenkreis weiter.» Die Stadt Olten wird ihre älteren Einwohnerinnen und Einwohner im Dezember 2020 zu einem solchen Informationsanlass einladen.

Eugen Kiener

Das Alter hat viele Gesichter

Dass mich dieses Thema einmal beschäftigen würde, ahnte ich nicht, als mich der Zufall vor über dreissig Jahren in die Region Olten führte. Nach vielen Umzügen seit meiner Kindheit war es einfach ein weiterer Wohnort für meine grosse Familie. Und nun wohne ich seit über zwanzig Jahren im Schöngrundquartier in Olten, bin 66 Jahre alt, und hier älter zu werden – alt zu sein – ist eine Realität geworden.

Ob Olten ein guter Ort ist, um alt zu werden, fragten mein Mann und ich uns gelegentlich schon vor der Pensionierung. Der Nebel, die weite Entfernung von den Bergen, von einem See – diese Nachteile liessen uns überlegen, ob wir uns einen neuen Wohnort suchen sollten. Dagegen sprach vor allem, dass wir hier heimisch geworden sind. Ich geniesse es, durch die Stadt zu gehen und überall Menschen anzutreffen, die ich kenne, mit denen ich ein paar Worte wechsle, die mir vielleicht auch nur kurz zunicken beim Vorbeifahren auf dem Velo. Olten ist klein genug, dass sich auch Unbekannte grüssen, sobald man eine unsichtbare Grenze zum Stadtkern überquert hat – also auf der Bleichmattstrasse, auf dem Friedhofsweg, beim Römerpark zum Beispiel.

Dass persönliche Kontakte im Alter wichtig sind, erfuhr ich schon lange vor meiner Pensionierung, durch meine über zehnjährige Anstellung bei der Pro Senectute Fachstelle für Altersfragen in Olten. Die Kurse, die ich zuerst leitete und später organisierte, wurden von älteren Menschen, vor allem von Frauen, vor allem besucht, um aus dem Haus zu kommen, andere Menschen zu treffen, sich auszutauschen, das Gehirn fitzuhalten und etwas zu erleben. Eine Frau schilderte mir einmal, wie vereinsamt sie gewesen sei, bevor sie sich zu einem Kursbesuch entschloss. Aber nun fühle sie sich dank dem Kurs wieder lebendig, habe neue Kontakte geknüpft, habe wieder ge-

backen und andere Teilnehmerinnen zu Kaffee und Kuchen nach Hause eingeladen. Und sie strahlte förmlich, als sie mir dies erzählte. Eine andere Frau beeindruckte mich durch ihren unglaublichen Lerneifer. Dem wenigen, das sie von sich persönlich erzählte, entnahm ich, dass sie in jungen Jahren arbeiten musste und keine Möglichkeit hatte, sich nach ihrem Wunsch zu bilden. Und nun, da sie eigentlich müde war von einem harten Arbeitsleben, setzte sie alles daran, möglichst viel von dem nachzuholen, was sie schmerzlich vermisst hatte.

Ich erteilte bei Pro Senectute Englischunterricht an Gruppen von mehrheitlich Frauen. Was für eine Quelle der Freude und der Inspiration waren für mich diese Begegnungen! Obwohl die Teilnehmenden an den Kursen für meine Dienstleistung bezahlten, dachte ich oft, dass sie mir mehr gaben als ich ihnen. Vor allem in der Gruppe der Fortgeschrittenen ergaben sich immer wieder Gelegenheiten für die Frauen, aus ihrem langen Leben zu erzählen. Mit Begeisterung verfassten sie jeweils daheim Texte zu ausgewählten Themen, die sie dann im Unterricht vortrugen. Dabei erfuhr ich viel darüber, wie oft gerade Frauen in früheren Jahren benachteiligt wurden, indem ihnen eine gewünschte Ausbildung oder eine Berufstätigkeit verweigert wurde, nur weil sie Frauen waren und Männer über sie bestimmten. Und nun waren sie im Alter angekommen, viele verwitwet und freier von Fremdbestimmung, und zeichneten sich aus durch eine Gelassenheit, Grosszügigkeit, Lebensweisheit und Humor, die mich immer wieder tief beeindruckten. Sie alterten mit einer Würde, die mir Hoffnung und Zuversicht gab für diesen Lebensabschnitt.

Ein grosser Vorteil der Lage von Olten ist natürlich, dass man in einer guten halben Stunde nach Basel, Bern, Luzern oder Zürich gelangt, wo einem eine Welt der Kultur und des Wis-

sens, der Kunst und der Unterhaltung offensteht, für die man nach der Pensionierung Musse hat. Und ob man nach Venedig, Paris oder Innsbruck verreisen möchte, fast immer gibt es einen direkten Zug ab Olten, oder man muss höchstens einmal umsteigen. Aber es muss nicht immer eine Reise sein – in Olten selbst trifft man Seniorinnen und Senioren im Stadttheater, im Kino, auf dem Ildefonsplatz zu einem sommerlichen Konzert, beim Jassen in der Badi oder bei einem interessanten Vortrag, um nur einige Beispiele zu nennen.

So komfortabel die Lage in Olten bahntechnisch ist, so unzureichend ist sie allerdings in gewissen Quartieren wie zum Beispiel dem Schöngrund für ältere Menschen, die nicht mehr gut zu Fuss sind. Die Zeit, als eine Buslinie in dieses Quartier fuhr, war leider nur gerade so kurz bemessen, dass man bei den Fahrten, die bereits kurz nach drei Uhr nachmittags endeten, davon träumen konnte, wie es wäre, wenn man nun nicht immer das teure Taxi nehmen, bei Bekannten um Hilfe betteln oder daheim bleiben müsste. Oft habe ich erlebt, wie ältere Nachbarn sich im Zeitlupentempo und mit vielen Verschnaufpausen den Hügel hinauf schleppen oder bei eisigen Verhältnissen gar nicht mehr wagten, in die Stadt zu gehen. Natürlich könnte man umziehen, wenn die Zeit gekommen ist, aber viele hängen an der alten Umgebung und haben jahrzehntelang hier gewohnt. Auch ich frage mich, bis zu welchem Alter es wohl für mich zu bewältigen sein wird.

Da ich mich bei Pro Senectute nicht nur um Kurse kümmerte, sondern auch mit der Sozialberatung zu tun hatte, indem ich Anrufe entgegennahm, Informationen weitergab und Buchhaltungen führte, kam ich auch mit einem ganz anderen Altersthema in Berührung: der Armut. Glücklicherweise sind wir weit entfernt von der Situation in anderen Ländern, wo Neunzigjährige noch vor dem

Hause Gemüse anpflanzen müssen, um etwas zu essen zu haben. Unsere Sozialversicherungen funktionieren, und die Beratung ist kostenlos. Und doch bekam ich Einblick in Situationen, die einen traurig stimmen. Ich erinnere mich zum Beispiel an eine Frau, die öfters am Monatsanfang kam, um sich etwas Geld auszuleihen, damit sie bis zur Auszahlung der AHV über die Runden kam. Denn ihr Wohnungsvermieter bestand darauf, dass sie die Miete am ersten Tag des Monats beglich, obwohl die Rente manchmal erst am sechsten oder siebten Tag kam. Eine andere Frau lebte im Altersheim, war aber noch ziemlich gesund und in der Lage, die viele freie Zeit mit kleineren Unternehmungen auszufüllen. Sie bezog Ergänzungsleistungen, womit ein Dach über dem Kopf, Nahrung und Gesundheitsvorsorge gesichert waren, aber das Budget für Persönliches war sehr klein. Sie erzählte mir einmal traurig, dass sie eine Einladung einer Bekannten im Heim zu einem Geburtstagsfest habe ablehnen müssen, da sie kein Geld gehabt habe, um ihr ein kleines Geschenk zu bringen, was doch unumgänglich sei. Sie habe doch als Verkäuferin ihr ganzes Leben hart gearbeitet, und nun dies. Gerade in Olten, wo viele ein Leben lang in schlecht bezahlten Berufen gearbeitet haben, kann das Alter also ein dunkles Gesicht zeigen.

Und doch ist eine meiner amüsantesten Erinnerungen die an eine ältere Frau, die ich viele Jahre lang gekannt hatte. Sie schien mausarm zu sein, lief auch im tiefsten Winter mit schlechten Schuhen und einem unzureichenden Mantel herum und leistete sich kaum etwas. Sie war jedoch immer von verschmitzter Fröhlichkeit. Oft sah ich sie an der Bushaltestelle oder auf einer Bank an der Strasse sitzen, wo sie sich ausruhte auf dem langen Weg nach Hause, den sie zu Fuss ging, um das Geld für das Busbillet zu sparen. Als sie mir schliesslich ihre administrativen Angelegenheiten anvertraute,



Lisbeth Sutter wohnt, zusammen mit ihrer Familie, seit 1998 in Olten. Beruflich wirkte sie unter anderem als Erwachsenenbildnerin und Englischlehrerin, sie stand auch in den Diensten von Pro Senectute und arbeitete während dreier Jahre im Redaktionsteam der Oltnen Senior/innenNews mit.

Bild: ksr

da sie ihr zu viel wurden, merkte ich, dass sie eigentlich genug finanzielle Mittel hatte, um sich etwas mehr zu leisten. Sie liess nie jemanden in ihre Wohnung, und den Grund verstand ich erst nach ihrem Tod. Da sie mittlerweile ziemlich geschwächt war, empfahlen wir ihr dringend, ihre Wohnung zu kündigen und sich in einem Altersheim anzumelden. Am Tag, als sie die Kündigungsbestätigung erhielt, erlitt sie einen Herzinfarkt und starb kurz darauf im Spital. Da sich niemand sonst darum kümmern wollte, räumte ich zusammen mit anderen Bekannten von ihr die Wohnung. Was wir da fanden, war verblüffend: In vielen verpackten Kisten, die zum Teil jahrzehntelang nicht mehr geöffnet worden waren,

fanden wir unzählige Briefumschläge mit Bündeln von Hunderternoten, die zum Teil so alt waren, dass sie nicht einmal mehr umgetauscht werden konnten. Meine liebe Bekannte hatte all die Jahre eisern gespart, dies vor allen versteckt und bedauerlicherweise nie etwas davon gehabt! An ihrer Abdankung nahmen viele Leute teil und der Pfarrer, der sie gut gekannt hatte, erzählte Anekdoten aus ihrem Leben und erinnerte an ihre Sprüche, die offenbar alle Anwesenden kannten. Selten haben wir in einer Kirche so viel gelacht.

Auch für Olten gilt also:
Das Alter hat viele Gesichter.

Lisbeth Sutter

Wenn das Altersheim zum neuen Zuhause wird

Der Entscheid, Wohnung und Haushalt zu verlassen und in ein Alters- und Pflegeheim umzuziehen, fällt nicht leicht. Doch plötzlich ist man allein, der Ehepartner ist vielleicht verstorben, Verwandte und Bekannte befinden sich nicht in der Nähe. Die Einsamkeit schleicht sich langsam in den Alltag. Die Wohnung ist auf einmal zu gross und dann lassen auch noch die Kräfte nach, die Führung eines Haushaltes wird immer mühsamer. Und unausweichlich stellt sich die Frage, ob nicht ein Umzug in ein Altersheim das Richtige wäre. Doch der entsprechende Entschluss fällt schwer, man möchte die «eigenen vier Wände» und die damit verbundene Eigenständigkeit nicht verlieren. Für die Wahl des passenden Ortes

müssen Betroffene ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse definieren. Dabei stellen sich vielerlei Fragen: Was bietet mir mein neues Zuhause? Ist eine Alterswohnung mit Anbindung an ein Altersheim oder der direkte Umzug in ein Pflegeheim das Richtige für mich? Kann ich an meinem neuen Zuhause weiterhin meine gewohnten Kontakte pflegen, spazieren gehen oder einen Stadtbummel unternehmen? Solche Fragen lassen sich im persönlichen Gespräch mit den Heimverantwortlichen klären. In Olten stehen sechs Alters- und Pflegeheime zur Wahl. Stellvertretend für die sechs Institutionen sind uns Marco Petruzzi, seit 2013 Geschäftsführer des Altersheims Haus zur Heimat, und Sandra Zimmerli, seit 2011

Geschäftsführerin im Altersheim- und Pflegeheim Stadtpark, Red' und Antwort gestanden.

Wann erfolgt heute in der Regel der Umzug in ein Alters- und Pflegeheim? Früher oder später als noch vor ein paar Jahren?

Sandra Zimmerli (S.Z.): Im «Stadtpark» liegt das Durchschnittsalter Anfang 2020 bei 84 Jahren, Tendenz steigend.

Marco Petruzzi (M.P.): Ich bin seit 30 Jahren Heimleiter. 1990 waren die Menschen im Eintritt noch wesentlich jünger. Heute kommen sie, wenn es zu Hause nicht mehr geht und die Heimaufenthalte werden kürzer.

Gibt es vor einem Umzug aus der eigenen Wohnung in ein Heim noch sinnvolle Zwischenschritte oder alternative Möglichkeiten, zum Beispiel Alterswohnungen oder individuelle Dienstleistungen, die den Alltag im angestammten Daheim erleichtern können?

S.Z.: Ja sicher! Nur schon den Lebensraum zu verkleinern, kann eine grosse Erleichterung bringen. Auch das betreute Wohnen mit individuellen Dienstleistungen ist ein sehr gutes Angebot, wie auch vermehrt altersgerechte Kleinwohnungen.

M.P.: Das herkömmliche Altersheim gehört der Vergangenheit an. Zukünftig braucht es Pflegezentren, welche auf die Herausforderungen infrastrukturell ausgerichtet sind. Dazu kommen neue Wohnformen, wie betreutes Wohnen oder Wohnen mit Serviceleistungen. Wichtig wäre es, dass solche Angebote nicht nur im Hochpreis-Segment angeboten werden.

Welches sind die wichtigsten Kriterien für die Wahl des Heims?

S.Z.: Das ist individuell unterschiedlich. Für den «Stadtpark» spricht sicher die attraktive Lage, gefolgt zum letzten Wohnort und dem sozialen Umfeld.



Sandra Zimmerli, Leiterin des Alters- und Pflegeheims Stadtpark

Bild: ksr

M.P.: Das Angebot muss persönlich passen, das heisst vor allem, Zimmergrösse und Dienstleistungen müssen bedarfsgerecht sein. Von Vorteil ist es, wenn sich die Einrichtung in der Nähe des aktuellen Wohnortes befindet.

Was empfehlen Sie einer betroffenen Person, vor dem Entscheid über den Umzug in ein Altersheim vorzukehren? Was ist konkret zu tun?

S.Z.: Sich selbstbestimmend über eine solche Möglichkeit Gedanken zu machen und sich unverbindlich über die zur Wahl stehenden Pflegeheime informieren zu lassen. Oft erlebe ich, dass das «Altern» nicht wahrgenommen wird «mich betrifft das ja nicht».

M.P.: Ein persönliches Gespräch mit dem Heimleiter ist von Vorteil, damit alle Herausforderungen angesprochen werden. Die Finanzierung ist ein wichtiges Gesprächsthema, da dies für viele Interessierte eine Schlüsselfrage darstellt. Auch für mich als Heimleiter ist dies ein zentraler Punkt, den es zu klären gilt.

Stehen in Olten, gemessen an der Einwohnerzahl, genügend Plätze in Alters- und Pflegeheimen zur Verfügung? In welchen Bereichen besteht zusätzlicher Bedarf?

S.Z.: Meiner Meinung sind in Olten genügend Pflegeheimplätze vorhanden. Auch das Angebot an ambulanten Dienstleistungen ist vielseitig.

M.P.: Aus heutiger Sicht gesehen, kann man von einem guten Angebot an Pflegeplätzen ausgehen. Die Herausforderung besteht darin, dass die heutigen Plätze in Zukunft nur noch als «Pflegeheimplätze ab Pflegestufe 3 gelten» dann braucht es ein kostengünstiges Angebot im «Betreuten Wohnen».

Wie sieht die Zukunft der Alters- und Pflegeheime aus? Wird diese Art von Institution auch in 20 Jahren noch bestehen oder werden diese nach Ihrer Einschät-



Marco Petruzzi, Leiter des Alters- und Pflegeheims Haus zur Heimat Bild: ksr

zung durch andere Wohnformen im Alter abgelöst?

S.Z.: Ich kann mir nicht vorstellen, dass Pflegeheime in Zukunft nicht mehr bestehen könnten. Die grösste Herausforderung in Zukunft wird sicher sein, dass wir als professionelle Dienstleister wahrgenommen werden und Lebensräume für spezifische Bedürfnisse schaffen (Palliative Care, Menschen mit Demenz)

M.P.: Ich gehe davon aus, dass sich die Institutionen der Langzeitpflege zu reinen Pflegezentren wandeln. Dies bedingt jedoch, dass es zusätzliche Alternativen im «Betreuten Wohnen» gibt. Hier sind die Institutionen und noch mehr die Politik gefordert.

Ist die Alterspolitik in Olten genügend ausgeprägt? Fühlen Sie sich als Leiter eines Alters- und Pflegeheims durch die Politik und die Stadt genügend verstanden und unterstützt oder müsste mehr oder anderes gemacht werden?

S.Z.: Es ist immer wieder frustrierend, die politischen Diskussionen über die Kostenverteilung in den Pflegeheimen zu erleben. Fakt ist: Das fragile Alter ist nicht rentabel. Ich finde es eine Verpflichtung der Gesellschaft, verletzte Gruppen zu unterstützen, da deren Leistungen in der Vergangenheit anzuesiedeln sind. Für die Zusammenarbeit mit der Stadt ist mir wichtig, dass Themen rund um

das Alter und Altern wahrgenommen werden und da erlebe ich eine positive Zusammenarbeit.

M.P.: Seit sieben Jahren leite ich das Haus zur Heimat. Die Politik überlässt «die Kreativität des Wandels» eher den Institutionen. Eine eigentliche Alterspolitik existiert aus meiner Sicht in Olten nicht.

Zum Abschluss: Sie begleiten die Menschen in einem wichtigen Abschnitt ihres Lebens und fungieren in ihrem Alltag als eine wichtige Bezugsperson. Was sind die besonders erfreulichen und schönen Begebenheiten im Rahmen Ihrer Tätigkeit?

S.Z.: Da gäbe es über viele schöne Begegnungen zu berichten. Persönlich bin ich immer wieder beeindruckt, wie sich Bewohner/innen auf ihr neues Lebensumfeld «Heimalltag» einlassen und die Neugierde auf das, was da kommt erhalten bleibt.

M.P.: Seit 30 Jahren begleite ich Menschen in dieser Situation und schätze die persönlichen Gespräche. Die Betroffenen sind dafür sehr dankbar. Deshalb gefällt mir meine Tätigkeit und erfüllt mich mit Freude.

Sandra Zimmerli und Marco Petruzzi, ich danke Ihnen herzlich für das aufschlussreiche Gespräch.

Susanne Liniger

Ziegelfeldstrasse 8
4600 Olten
062 213 88 44



pro audito region olten

sekretariat@proaudito-olten.ch

www.proaudito-olten.ch

ORGANISATION
FÜR MENSCHEN
MIT HÖRPROBLEMEN

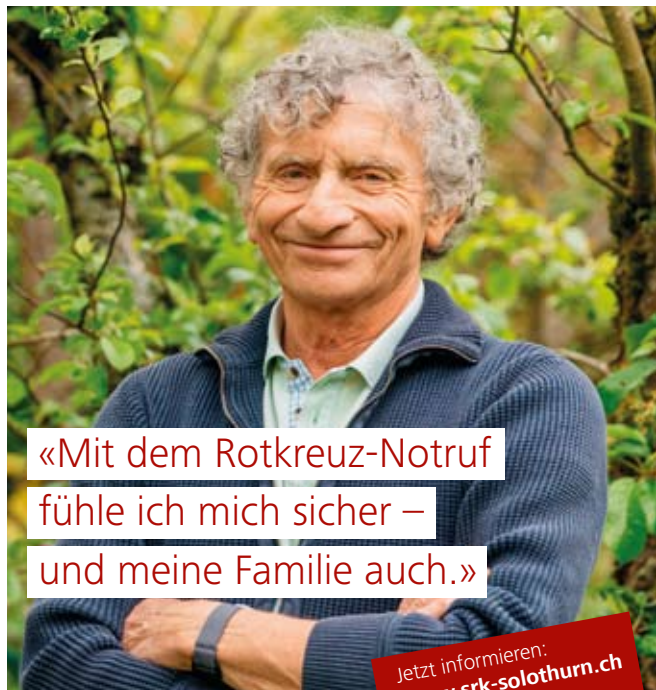
Hörprobleme?

**BETROFFENE
BERATEN
BETROFFENE**

**Beratungsstützpunkt
für Menschen mit Hörproblemen.**

Kostenlose und unabhängige Beratungen
rund ums Hören erhalten Sie bei Ihrem
persönlichen Beratungsstützpunkt von pro
audito region olten.

Wer gut hört, bleibt integriert!



«Mit dem Rotkreuz-Notruf
fühle ich mich sicher –
und meine Familie auch.»

Jetzt informieren:
www.srk-solothurn.ch
T 032 622 37 20

Sicherheit rund um die Uhr.

Was auch passiert: nur ein
Knopfdruck und Ihr Notruf kommt an.

Begleiten. Unterstützen. Stärken.
Wir sind da. Ganz in Ihrer Nähe,
für Sie und Ihre Familie für ein
ganzes Leben.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn



Überall für alle
SPITEX
Region Olten

Spitex Region Olten

Beratung • Hauspflege • Haushilfe

Ihr lokaler Partner für pflegerische und hauswirt-
schaftliche Leistungen seit 1903

- freundlich
- kompetent
- kundenorientiert

Werden Sie Mitglied (CHF 40 pro Jahr) und profitieren
Sie von vergünstigten Hauswirtschaftsleistungen.

www.spitexregionolten.ch

Spitex Region Olten AG
Ziegelackerstrasse 5
4600 Olten
062 212 24 50



FOKUS - PLUS

Fachstelle Sehbehinderung

Beratung und Rehabilitation sowie
Kurs- und Freizeitangebote für
Menschen mit Seheinschränkungen

Fokus-plus

Fachstelle Sehbehinderung

Baslerstr. 66, 4600 Olten

Zuchwilerstr. 41, 4500 Solothurn

Tel. 062 212 77 20

info@fokus-plus.ch

www.fokus-plus.ch



«Jeder Mensch trägt die Lösungen und Ressourcen in sich»

Hat ein Mensch im Laufe seines Lebens mit einer degenerativen Augen-erkrankung zu kämpfen, so ist dies ein tief einschneidendes Erlebnis, stellt doch eine Einschränkung beim Sehen, die bis zur Blindheit gehen kann, für den betroffenen Menschen und sein Umfeld den Lebensplan völlig auf den Kopf. Nichts ist mehr so, wie es vorher war, sei es der tägliche Spaziergang, das Erledigen der Post oder die Begegnung mit Freunden. Betroffene stehen gleichsam vor einem Neuanfang, und dass jeder Anfang schwierig und herausfordernd ist, gilt hier ganz besonders. «Denken Sie nur an das erste Mal, als Sie auf dem Fahrrad saßen!» Natürlich will Domenica Griesser, Sozialarbeiterin bei Fokus-plus, dies nicht eins zu eins vergleichen, aber es gilt, in diesem Sinne einen zukunftsweisenden Weg zu finden. Claudia Graf, Leiterin von Fokus-plus, Fachstelle Sehbehinderung in Olten, hat mit ihr das anschließende Gespräch geführt.

Domenica, Du bietest an der Fachstelle Sehbehinderung – Fokus-plus psychosoziale Beratungen an. Wie wirkt sich eine solche Unterstützung auf die Ratsuchenden aus?

Zu Beginn einer Beratung ist mir wichtig, eine tragende Beziehung zur ratsuchenden Person aufzubauen. Dabei interessiert mich, wie es der hilfesusuchenden Person aktuell geht, wo der «Schuh drückt», was sie beschäftigt. Es ist mir wichtig zu signalisieren, dass ich ihr Leiden wahrnehme und ein Stück weit auch verstehen kann. Der Verlust der Sehkraft und der damit verbundenen lieb gewordenen Gewohnheiten löst Verzweiflung, Wut und Trauer aus. Die Gefühle können so stark sein, als hätte man einen geliebten Menschen verloren.

Wie gehst Du vor?

Jeder Mensch benötigt Zeit, um in seinem individuellen Tempo den Verlust zu bedauern, zu betrauern und zu verarbeiten. Dabei können lie-

bevolle und ehrliche Menschen, die im Umfeld der betroffenen Person leben, unterstützend einwirken.

In einem nächsten Schritt suchen wir gemeinsam nach vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Jeder Mensch hat in seinem Leben schon Krisen erlebt und einen Weg daraus gefunden. Ich interessiere mich dafür, wie frühere Krisen oder Herausforderungen verarbeitet und überstanden worden sind. Fragen wie: Was war damals hilfreich und was weniger? Woher kam Unterstützung? Was half, um trotz Schmerz den Weg in die Zukunft unter die Füße zu nehmen?

Verstehe ich das richtig: Ihr begeht Euch auf Spurensuche?

Ja, genau. Denn jeder Mensch trägt die Lösungen und Ressourcen in sich! Manchmal sind sie verborgen und wir müssen sie wieder ausgraben. Doch die persönliche Lebenserfahrung kann helfen, in der akuten Krisensituation positive Aspekte und Ansätze zu finden, um sich auf den neuen Weg zu begeben. Dabei scheint mir wichtig, und dies spreche ich auch so an, dass jede Person ihre eigene Expertin für ihre Angelegenheiten ist. Nur sie hat die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und Ressourcen zu wecken und einzuset-



Domenica Griesser ist als 15-Jährige erblindet. Sie hat zuerst eine Bürolehre mit Weiterbildung zur Telefonistin absolviert und in der Folge berufsbe-gleitend ein Fachhochschulstudium in Sozialarbeit erfolgreich abgeschlossen. Domenica Griesser, die auf ihren Wegen von ihrem Blindenführhund Qiu begleitet wird, arbeitet bei Fokus-plus als Sozialarbeiterin.

Bild: ksr



Baslerstrasse 72, 4600 Olten, Tel. 062 212 90 80

10% Rabatt

erhalten Sie für Ihren Einkauf bei uns,
wenn Sie uns diesen Bon abgeben.
Ausgenommen sind rezeptpflichtige
Medikamente und Aktionen.
Gültig bis 31. Dezember 2020



BORN BESTATTUNGEN

AARAUERSTRASSE 114
4600 OLTEN

062 287 41 11
INFO@BORN-BESTATTUNGEN.CH
WWW.BORN-BESTATTUNGEN.CH



Herzstiftung Olten
engagiert | vielseitig

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

E-Bike-Herztouren Olten ab 14.5.2020

Neu E-Bike-Herztouren in der Region Olten,
mit Pro Senectute und der Herzstiftung Olten.

Zwei Nachmittage im Monat fahren wir gemein-
sam auf verkehrsarmen Wegen in die Natur.

Steigen Sie mit uns auf's E-Bike und trainieren
Sie sanft Ihr Herz- und Kreislaufsystem.
Auch geeignet bei Rekonvaleszenz oder als
Wiedereinstieg.

Verlangen Sie unser Outdoorprogramm 2020
oder unter www.so.prosenectute.ch

Pro Senectute Kanton Solothurn
Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösigen
Jurastrasse 20
4600 Olten
Tel 062 287 10 20 www.so.prosenectute.ch



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 | www.spitalclub.ch

zen. Ich traue den Menschen zu, sich wieder in eine angenehmere und qualitativ reichere Welt zu begeben. Mit diesem Ansatz suchen wir nach guten Lösungen für sie oder ihn. Hierbei behält die betroffene Person die Führung im Dschungel der Möglichkeiten. Ich bin lediglich diejenige, die von aussen genau hinschaut und hinhört, klare Fragen stellt und ab und zu Impulse setzt.

Was hilft in diesem Prozess?

Es ist äusserst wichtig, dass wir uns selbst als fähige, kompetente und starke Persönlichkeiten erleben dürfen und in der Lage sind, unsere Herausforderungen anzupacken und einen für uns guten Umgang damit finden. Dabei geht es nicht darum, was ich als Beraterin als richtig erachte, sondern den von der betroffenen Person gewählten Weg wertschätze und sie darin bestärke. Ich muss jedoch nicht alles gutheissen und bin auch offen und ehrlich in meinen Rückmeldungen.

Welche Werte liegen deinem Beratungsverständnis zu Grunde?

Die Menschen liegen mir am Herzen und dies ist meine Motivation, sie auf ihrem persönlichen Weg zu unterstützen. Hierbei sind mir Werte wie Wertschätzung, Offenheit, Ehrlichkeit, Transparenz und Achtsamkeit wichtig.

Liebe Domenica, ich danke Dir herzlich für das eindrückliche Gespräch.

Claudia Graf

Fokus-plus –
Fachstelle Sehbehinderung
Baslerstrasse 66
4600 Olten
Tel. 062 212 77 20

Internet:
www.fokus-plus.ch



Mit dem Scanner erfasst Domenica Griesser Dokumente, die nicht digital vorhanden sind.



Mittels der Braillezeile und Sprachausgabe hat Domenica Griesser die Bearbeitung der Daten unserer Klientinnen und Klienten im wahrsten Sinne des Wortes im Griff.

Bilder: ksr

Präsent in den Altersheimen und in der Altstadt

Der Gemeinnützige Frauenverein Olten GFVO trägt den Bedürfnissen der Seniorinnen und Senioren mit geeigneten Projekten in den Altersheimen und im Vereinslokal in der Altstadt Rechnung. Mehr erfahren wir im Gespräch mit Nathalie Mühlemann.

Welche Projekte führt der GFVO für Seniorinnen und Senioren durch?

Wir haben mehrere aktuelle Projekte: Die Seniorenbetreuung im Altersheim, das «Buch zu Besuch» und als neuste Beschäftigungsmöglichkeit die Nesteldecken. Zudem führt der GFVO das Vereinslokal am Kaplaneiplatz in Olten, wo wir verschiedene Angebote auch für ältere Menschen haben.

Ein Projekt ist die Seniorenbetreuung im Altersheim Stadtpark. Wie kam es zu dieser Idee?

Auf entsprechende Andeutungen hin haben wir bedacht, dass ältere Men-

schen im Altersheim gerne besucht werden möchten. Um diesem Bedürfnis Rechnung zu tragen, haben wir das Projekt gestartet. Der Bedarf hat sich allerdings nicht in dem Umfang bestätigt, wie wir vermutet haben.

Wie kam es zur Zusammenarbeit mit dem Stadtpark?

Wir haben mit der Aktivierungstherapeutin im Altersheim Stadtpark gestartet und von daher kam der Bedarf. Aufgrund der Erfahrungen haben wir das Projekt nicht, wie ursprünglich geplant, mit weiteren Altersheimen ausprobiert.

Wie wird das Projekt umgesetzt?

Im Moment betreuen wir nur eine Person, das heisst ein Ehepaar, welches wir zu zweit besuchen. Das ist recht aufwendig und braucht Zeit. Sonst haben wir zurzeit keine Nachfrage. Viele ältere Personen im Altersheim haben Angehörige, die sie besuchen, oder sie wünschen

gar keinen Besuch. Das Projekt ist eigentlich nicht so recht in Fahrt gekommen.

Was sind die Konsequenzen?

Wir warten erst einmal ab, wie sich das entwickelt. Vielleicht ergeben sich Synergien mit dem Projekt «Buch zu Besuch». Wir stellen fest, dass eher das Bedürfnis besteht, privat zu Menschen nach Hause zu gehen. Das können wir aber so nicht leisten, zudem bestehen andere Möglichkeiten dafür. Wir haben das Projekt etwas zurückgestellt, vor allem auch, weil wir zwei andere Projekte für Seniorinnen und Senioren gestartet haben und diese viel Zeit beanspruchen.

Melden sich genügend Freiwillige dafür?

Es ist schwierig, Freiwillige für dieses Projekt zu finden. Es melden sich nur wenige und es sind auch nicht alle dafür geeignet. So haben wir kaum Freiwillige, die wir einsetzen könnten und es bleibt am Schluss an uns hängen. Wir Frauen vom Vorstand übernehmen dann die Betreuung, aber das ist nicht das Ziel. Wir machen die Erfahrung, dass viele Pensionierte anders aktiv sein wollen als freiwillig ins Altersheim zu gehen. Das ist ein anspruchsvoller und teilweise auch anstrengender Einsatz, der viel Zeit erfordert. Einfacher wäre es vielleicht, wenn der Einsatz mit einem konkreteren Auftrag verbunden wäre. Das war mit ein Grund, weshalb wir das Projekt «Buch zu Besuch» gestartet haben, da ist der Bedarf grösser.

Das tönt spannend. Wie sieht dieses Projekt aus.

Wir sind mit einer kleinen mobilen Bibliothek in Altersheimen unterwegs. Wir liessen dafür spezielle Bücherwagen anfertigen und haben diese mit Medien bestückt, Lesebücher, Bilderbücher und Hörbücher. Dazu haben wir zuerst eine Bestandsaufnahme gemacht und den Bedarf erhoben. In einem Turnus werden die Bücher in der Regel alle drei bis vier Monate



Nathalie Mühlemann betreut als Vorstandsmitglied des Gemeinnützigen Frauenvereins Olten mehrere Projekte.

Bild: ksr

neu bestückt und die Bewohner können sich Bücher ausleihen. Wir arbeiten mit den Altersheimen in Olten, Stadtpark, St. Martin, Weingarten, Ruttigen und Bornblich wie auch mit dem Marienheim in Wangen zusammen. Der Bücherwagen bleibt im Altersheim und die Aktivierungspersonen kümmern sich darum. Inzwischen läuft das Projekt selbständig.

Im Januar haben wir neu mit Vorlesefrauen und -männern gestartet. Das sind Freiwillige, welche im Rahmen des Projekts «Buch zu Besuch» regelmässig im Altersheim vorlesen. Auch das läuft bereits selbständig, wir nehmen nur noch die Freiwilligen auf und verteilen sie. Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir für diese Einsätze mehr als genügend Freiwillige haben.

Das zweite Seniorenprojekt, welches wir neu gestartet haben sind die Nesteldecken. Das sind Patchworkdecken, worauf verschiedene Dinge zum «nesteln» genäht werden. Zum Beispiel Reissverschlüsse, Hemdärmel oder Taschen zum reinfassen. Sie sind vor allem für Menschen mit Demenz gedacht, um sie zu beruhigen. Die Idee mit den Nesteldecken stammt aus dem Spital Uster. Wir haben in einem ersten Schritt Nähmaschinen gekauft und Stoff gesammelt. Zu Beginn waren es zwei Frauen, die das Projekt gestartet haben, inzwischen helfen 13 Frauen freiwillig mit, die Decken zusammenzunähen. Wir werden im April eine Ausstellung in unserem Lokal organisieren, anschliessend wollen wir die Decken in Altersheimen und Spitälern vorstellen. Wir werden die Decken kostenlos abgeben und hoffen auf möglichst viele Abnehmer. Wir sind auf der Suche nach Sponsoren, um die Materialkosten decken zu können.

Wie melden sich die Freiwilligen?

Wir haben auf unserer Homepage die Möglichkeiten aufgeschaltet und weisen vor allem an unserer Generalversammlung darauf hin, sprechen aber



Die Beschäftigung mit einer Nesteldecke hat auf Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, eine beruhigende und wohltuende Wirkung. Bild: ksr

auch Personen direkt an. So kommen wir eigentlich zu unseren Freiwilligen. Wichtig sind attraktive Angebote wie zum Beispiel das Vorlesen. Das ist beliebt, weil man eine klare Aufgabe und auch einen begrenzten Zeitrahmen hat.

Seit März 2019 führt ihr in der Altstadt ein Vereinslokal.

Ja, das Vereinslokal wird rege frequentiert. Es finden regelmässig Konversationskurse in Englisch und Französisch statt und das Nähen der Nesteldecken. Zudem organisieren wir Spielabende für Erwachsene in Zusammenarbeit mit der Ludothek. Ende März organisierten wir eine Kleidertauschbörse; ein regelmässiges «Kafi» ist in Planung.

Wir vermieten das Lokal auch, das Haus zur Heimat beispielsweise benutzt es regelmässig. Die Lokalität ist gut ausgerüstet, verfügt über sämtliche Medien und eine kleine Küche.

Wir streben eine möglichst intensive Nutzung an und möchten das Lokal auch vermieten, um die Ausgaben decken zu können.

Wer frequentiert das Lokal und wie hoch ist die Auslastung?

Das hängt von der Art der Anlässe und von der Tageszeit ab. Beim Englisch sind es vorwiegend Seniorinnen und Senioren, beim Französisch ist die Gruppe altersmässig gemischt; mit dem «Kafi» möchten wir vor allem ältere Personen ansprechen. Das Lokal ist gut besucht, respektive vermietet, aber es bestehen noch freie Termine, falls es jemand mieten will. Für das laufende Jahr streben wir eine höhere Auslastung an.

Vielen Dank, Nathalie Mühlemann, für den spannenden Einblick in die Arbeit des GFVO.

Luzia Stocker

gemeinsam... essen, wandern, tanzen, ins Museum

Mittagsclub pro audito region olten

Wir treffen uns jeden zweiten Donnerstag im Monat, 11.45 Uhr, zum gemeinsamen, guten und leichten Mittagessen. Nächster Mittagsclub: 14. Mai 2020 im Weingarten, 18. Juni im Ruttiger, 10. September im Weingarten, 8. Oktober 2020 im Ruttiger. **Anmeldung:** 062 213 88 44, www.proaudito-olten.ch

Mittagstisch Kolping

Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden verwitwete und alleinstehende Personen zum Mittagstisch ein: Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten. Kosten CHF 10.–.

Mittwoch, ab 11.30 Uhr: 22. April 2020, 13. Mai, 3. und 24. Juni, 15. Juli, 26. August, 16. September, 7. und 28. Oktober 2020. **Anmeldung** erwünscht: Telefon 062 212 24 27

Cultibo Zmittag

Wir treffen uns zum gemeinsamen Mittagessen. Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, Olten. Kosten CHF 10.–. Freitag, 12.00 Uhr: 24. April 2020, 8. Mai, 5. und 26. Juni 2020.

Anmeldung am vorherigen Mittwoch: Telefon 062 296 44 46, www.cultibo.ch

Kunst zum Zmittag

Das Kunstmuseum Olten lädt zum Augen- und Gaumenschmaus.

Eine halbstündige Werkbetrachtung oder thematische Führung mit anschliessendem Mittagessen.

Führungen (gratis) mittwochs, 12.15–12.45 Uhr: 22. April 2020, 27. Mai, 24. Juni, 15. Juli, 12. August, 23. September und 21. Oktober 2020. Verpflegung CHF 15.–

Auskunft: Kunstmuseum Olten 062 212 86 76, www.kunstmuseumolten.ch

Kunst für SeniorInnen

Kunstmuseum: Donnerstag, 30. Juli 2020, 14.00–15.00 Uhr, www.kunstmuseumolten.ch

Wandergruppe

AKTIV 66+ – Angebot der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten

Wir treffen uns jeden Monat für Wanderungen in der Region: Dienstag, 14. April 2020, 12. Mai, 9. Juni 2020.

Auskunft: Ursula Allemann 062 212 53 39, Willy Guthertz 062 212 23 31, Walter Schmidiger 062 296 44 81

Pro Senectute – Wandergruppen

Wir treffen uns donnerstags zu abwechslungsreichen Wanderungen. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Touren bei Pro Senectute Olten-Gösigen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Tanzen in Gruppen – zu internationaler Musik

Mittwoch, 09.30–11.00 Uhr oder Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten.

Auskunft: Pro Senectute Olten-Gösigen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Café Balance – sich bewegen und begegnen

Jeweils Montag, 14.00–14.50 Uhr, Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, Olten.

Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute Olten-Gösigen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Hatha Yoga– Konzentration und Entspannung

Jeweils Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr, Kursraum QiArt, Jurastrasse 17, Olten. **Anmeldung und Auskunft:**

Pro Senectute Olten-Gösigen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Qi Gong

Jeweils Mittwoch, 09.00–10.00 Uhr und 10.15–11.15 Uhr, Kursraum QiArt Jurastrasse 17, Olten. **Anmeldung und**

Auskunft: Pro Senectute Olten-Gösigen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Seniorentanz – mit Livemusik

Am letzten Mittwoch im Monat, 14.00–17.00 Uhr, im Mühlemattsaal, Sportstrasse 2, Egerkingen (Eingang rechts) im 1. Stock. Verlangen Sie den Flyer mit den genauen Tanzdaten.

Auskunft: Pro Senectute Solothurn, 032 626 59 79, www.so.prosenectute.ch, www.tanzkalender.ch

Kulturkreis – gemeinsam Kultur genießen

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum, etc. Nächste Termine: 13. Mai und 5. Juni 2020.

Auskunft: Pro Senectute Olten-Gösigen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Dienstleistungen und Angebote

Pro Senectute Olten-Gösigen Fachstelle für Altersfragen

www.so.prosenectute.ch, 062 287 10 20, E-Mail: olten@so.prosenectute.ch

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen
- **Sozialberatung:** Finanzhilfe für Senioren, Administrativdienst, DOCUPASS, Beratung in Demenzfragen und Gesprächsgruppe
- **Sportkurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Gleichgewichtstraining, Wasserfitness, Seniorentanz, Velo- und Wandergruppen
- **Bildungskurse:** Englisch, Französisch, Spanisch, PC, Handy, Internet, Hatha Yoga, Qi Gong
- **Aktivitäten:** Jassen, Singen, Kulturkreis
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv-Haushilfedienst, administrative Begleitung, Senioren für Senioren (als Ergänzung zu Spitex-Leistungen)
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Senioren in Klassenzimmern

Newsletter, Gratisbroschüren, Fachvorträge

Cineor, www.youcinema.ch

Jeden ersten Mittwoch im Kino PALACE, Bifang Olten: interessanter Film mit Kaffee und Kuchen

Computeria Olten, www.computeria-olten.ch

An Computern interessierte Menschen ab 50 treffen sich monatlich 14.00 – 17.00 Uhr in der Senevita Residenz Bornblick

Fokus-plus - Fachstelle Sehbehinderung, www.fokus-plus.ch, 062 212 77 20

Diverse Angebote für Menschen mit einer Seheinschränkung: Beratung und Rehabilitation, Ausflüge, Wanderungen, Veranstaltungen, Kurse sowie Kontaktgruppen

Gemeinnütziger Frauenverein, www.gfvo.ch

Mahlzeitendienst 079 360 75 04

EVA Entspannen-verwöhnen-aktiv sein 079 486 82 82

Qi Gong 076 391 38 27

INVA MOBIL, www.invamobil.ch, 032 622 88 50

Anerkannter Fahrdienst für behinderte, betagte und kranke Menschen, die nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können

pro audito region olten, www.proaudito-olten.ch, 062 213 88 44

Verein für Menschen mit Hörproblemen: Verständigungskurs, Einführung für neue Hörgeräte, Mittagsclub, diverse Aktivitäten

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Solothurn, www.srk-solothurn.ch, 032 622 37 20

Besuchs- und Begleitdienst, Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie, Kursangebot, Patientenverfügung SRK, Helpdesk Entlastung.

Rotkreuz-Fahrdienst für in der Mobilität eingeschränkte Menschen. Tel. 0848 0848 99

(MO – FR, von 08.30 – 11 Uhr).

Solodaris Besuchsdienst, www.solodaris.ch, Besuchsdienst 032 628 36 36

Besuche, Begleitungen und Dienstleistungen für betagte und behinderte Menschen

Spitex, www.spitex-olten.ch, 062 212 24 50

Krankenpflege, Unterstützung im Haushalt

Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park Dulliken, www.tagesstaette-olten.ch, 062 296 46 45

Tagesbetreuung für alleinstehende, betreuungs- oder pflegebedürftige erwachsene Menschen

Treffpunkt Weingarten, www.weingarten-olten.ch, 062 205 13 00

Tages- und Nachtbetreuung im Alters- und Pflegeheim Weingarten

APH St. Martin	062 205 52 52	www.altersheim-st-martin.ch
APH Stadtpark	062 206 78 78	www.stadtpark-olten.ch
APH Haus zur Heimat	062 287 55 75	www.hauszurheimat.ch
APH Ruttigen	062 207 33 00	www.ruttigen.ch
APH Weingarten	062 205 13 00	www.weingarten-olten.ch
Alzheimervereinigung	062 212 00 80	www.alz.ch/so
Cineor	062 788 50 00	www.youcinema.ch
Computeria	062 212 56 39	www.computeria-olten.ch
Entlastungsdienst Schweiz	058 680 21 50	www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn
Fokus-plus	062 212 77 20	www.fokus-plus.ch
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 653 19 62	www.gfvo.ch
Katholische Kirche	062 287 23 11	www.katholten.ch
Kirchgemeinde Evang. Ref.	062 212 76 17	www.ref-olten.ch
Kirchgemeinde Christkath.	062 212 23 49	www.christkatholisch.ch/regionolten
INVA Mobil	062 391 37 87	www.invamobil.ch
Pro audito region olten	062 213 88 44	www.proaudito-olten.ch
Pro Senectute Kanton Solothurn	062 287 10 20	www.so.prosenectute.ch
SRK Schweizerisches Rotes Kreuz	032 622 37 20	www.srk-solothurn.ch
Senevita Bornblick	062 311 00 00	www.senevita.ch
Solodaris Besuchsdienst	032 628 36 36	www.solodaris.ch Besuchsdienst
Stadt Olten	062 206 12 16	www.olten.ch
Spitex	062 212 24 50	www.spitex-olten.ch
Tagesstätte Sonnegg im Bruggli Park	062 296 46 45	www.brueggli-dulliken.ch
Tierdörfli	062 207 90 00	www.tierdoerfli.ch



Blick aufs Stadtzentrum mit dem neu gestalteten Haus der Museen. Bild: ksr

Herausgeberin

IG aktives alter olten
Interessengemeinschaft
«aktives alter olten»

In Zusammenarbeit mit
Pro Senectute Kanton Solothurn
Fachstelle für Altersfragen
Olten-Gösgen
Jurastrasse 20
4600 Olten
Telefon 062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Redaktion

Graf Claudia, Fokus-plus
Hunziker Susanne, Pro Senectute
Kanton Solothurn
Liniger Susanne, Rechnungsführerin
Kiener Eugen
Mahler Trudi, Pro Audito
Schibler Kurt, Leitung Redaktion
Stocker Luzia, Schweizerisches
Rotes Kreuz SRK
Sutter Lisbeth, Redaktionsmitglied

Produktion

ELSAG - Elektronischer Satz AG
Layout

Dietschi Print&Design AG
Druck

VEBO Genossenschaft, Olten
Versand

Auflage: 4'300 Exemplare

Spendenkonto
IG aktives alter olten
PC 40-491482-0
CH75 0900 0000 4049 1482 0