

aktives alter oten



Rund um den Vögelgarten	4
Politik ohne AHV-Generation	7
Wie halten Sie's mit Twint und Co.?	12
Die Aufgaben der Integration	14
Ein Vorsorgeauftrag schafft Klarheit	18



Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten

info@laufgut-lerch.ch
www.laufgut-lerch.ch
Telefon 062 213 94 44

stadttheaterolten
kultur und tagung

So, 05.02.23, 16.00
Pandora Saxophon
Quartett

So, 12.03.23, 16.00
Francesco Pedrini &
Alexander Janiczek

So, 02.04.23, 16.00
PhonArb &
Krummenacher

**Kaffeehaus-
konzerte**

CREDIT SUISSE D/S DÄSTER
SCHILD
STIFTUNG



Von Betroffenen für Betroffene.
Wir unterstützen, helfen, begleiten.

Ihre Spende tut Gutes ♥ Dank
IBAN CH70 0900 0000 5000 1225 5
kinderkrebshilfe.ch

**CENTRAL
APOTHEKE**
SANITÄTSGESCHÄFT

Baslerstr. 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.März 2023



a.en
Aare Energie AG

**JETZT ENERGIE SPAREN!
MIT KLEINEN TRICKS
GROSSE WIRKUNG ERZIELEN.**

- Tipps und Tricks
- energybox-Online-Test
- Stromspar-Check
- Gebäudeberatung GEAK

Mehr Infos, Tipps und Kontakt unter:
www.aen.ch

STROM. GAS.
WÄRME. WASSER.



Spitex Region Olten Überall für alle
SPITEX
Region Olten

Beratung • Hauspflege • Haushilfe

Ihr lokaler Partner für pflegerische und hauswirtschaftliche Leistungen seit 1903

- freundlich
- kompetent
- bedarfsorientiert

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

www.spitexregionolten.ch

Spitex Region Olten
Baslerstrasse 150
4600 Olten
062 212 24 50

Editorial

Zwischenhalt im Lebenslauf

Eben noch waren wir im Arbeitsprozess und nun sind wir pensioniert – wir sind älter geworden, aber alt sein, das wollen wir nicht. Die Zeit frisch nach der Pensionierung ist eine Phase der Umorientierung, der Neuausrichtung des eigenen Lebensentwurfs. Wer bin ich? Was will ich machen? Was sind meine Ziele?

Das Angebot für Senioren und Seniorinnen für eine aktive Lebensgestaltung ist immens und derart vielfältig, dass es schwierig ist, sich neu zu orientieren. Soll ich mich einer Lesegruppe anschliessen oder doch lieber einer Laufgruppe? Tanzen wäre eine Möglichkeit oder dann die Mithilfe in einer caritativen Gruppe. Helfe ich Schulkindern in der Primarschule bei den Hausaufgaben, lerne ich eine neue Sprache oder gehe ich gleich auf Reisen? Unterstütze ich Familien mit Kindern im Haushalt oder helfe ich bei der Betreuung von Enkelkindern? Kann ich nun endlich meine geschichtlichen Interessen verwirklichen und Stunden in einem Archiv verbringen? Oder setze ich mich als Fahrerin für gemeinnützige Organisationen ein? Muss ich überhaupt

etwas machen? Wie ist es denn mit der Wertschätzung, die mir mein Umfeld entgegenbringt, wenn ich einfach «nichts» tue?

Nun, es gibt, wie erwähnt, unzählige Möglichkeiten sich aktiv einzubringen und viele Organisationen, die bei der persönlichen Orientierung sehr hilfreich sind. Pro Senectute ist eine davon. Was aber niemals vergessen gehen darf – auch wenn wir «nichts» tun – wir haben alle viele Jahre lang gearbeitet und unseren Beitrag an die heutige Gesellschaft geleistet. Wir sind reich an Lebenserfahrung, reich an Wissen, und es versteht sich von selbst, dass jedem alten Menschen, jeder Seniorin, jedem Senior der gebührende Respekt und die Wertschätzung gezollt wird, die jedem Individuum zustehen – und dabei spielt es keine Rolle, ob er oder sie noch etwas tut oder eben nicht. Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung, das sind Werte, die es hochzuhalten gilt!

Monique Rudolf von Rohr

Fotoalbum

Quelle: Doris Aeberhard
Autor: Urs Amacher



Winterfreuden am Käppeliplatz

Die beiden Mädchen Doris und Rosmarie schlitteln mit ihrer Mutter Hilda Mosimann im Winter 1943/44 auf dem Käppeliplatz. Die Familie Werner Mosimann-Kreis führte bis Ende August 1950 die beliebte Bäckerei-Konditorei und Kaffeestube «zum Käppeli» an der Ecke Aarauerstrasse / Reiserstrasse.

Hinten macht sich ein «Berna»-Stadtomnibus der Linie 2 nach Dulliken abfahrbereit. Von den Häusern im Hintergrund steht nur noch dasjenige ganz rechts.

Im Vögelgarten begegnen sich alle Generationen

Wo sich nicht nur Vögel wohlfühlen

Der Vögelgarten ist eine grüne Oase im Oltner Sälquartier und ein vielgenutzter Begegnungsort aller Generationen. Hier lädt der Robi-Pavillon die Kinder zum Spiel, Erwachsene plaudern auf Sitzbänken, Senioren spielen Boule. Das Magazin aktives alter besuchte zwei Institutionen, die den Park stark mitprägen: die Vogelvolière und das Alters- und Pflegeheim Haus zur Heimat.



Sarah Windler, Vorstandsmitglied im Voliärenverein Olten, beim Interview



Exoten, Wild- und Ferienvögel



Während die Tierpflegerin Ilona Fuchs das Futter vogelgerecht zubereitet, führt uns Sarah Windler auf einem Rundgang durch die Volière. Eindrücklich sind die Futtermengen und der Aufwand für deren Zubereitung. Wir passieren die Futterküche, die Pflegestation für Jungvögel und gelangen in das Untergeschoss, wo das Lager fein säuberlich geordnet ist: diverse Futterzusätze, Brutkästen neben Wärmelampen und Nistkästen.

Magazin aktives alter: Frau Windler, wie fühlen Sie sich mit dem Vögelgarten verbunden?

Sarah Windler: Ich bin in diesem Quartier aufgewachsen und habe Vögel sehr gerne. Für mich ist der Vögelgarten einer der schönsten Begegnungsorte in Olten. Hier treffen sich Familien, Jung und Alt, es werden Deutsch-Lektionen für Fremdsprachige angeboten und es finden Picknicks statt.

Welche Vögel finden in der Volière vorübergehend oder permanent ein Zuhause?

Einerseits finden hier exotische Vögel ein dauerhaftes Nest, sie erfreuen mit ihrem oft farbenprächtigen Federkleid und den munteren Gesängen die Besucherinnen und Besucher. Im Sinne des Artenschutzes wollen wir die Zahl exotischer Vögel auf rund 20 Arten reduzieren.

Andererseits sind wir eine regionale Anlaufstelle für einheimische Vögel, mit dem Ziel, diese wieder in die Freiheit zu entlassen, sobald es ihr Zustand zulässt. Zudem nehmen wir Ferienvögel von Privatpersonen auf, die sich im allgemeinen Gezwitscher sehr wohl fühlen.

Welche Wirkung hat die Volière auf die Besucherinnen und Besucher?

Das Beobachten der Vögel entspannt und ist ein Beitrag zum inneren Frieden.

Wann sind die zeitintensivsten Monate in der Vogelbetreuung?

Wir kümmern uns um 200 bis 300 Wildvögel im Jahr. Zwischen Mai und August ist Hochsaison. Jung-

vögel werden aufgepäppelt und verletzte Vögel gesund gepflegt. Jeder Vogel, der hinein- oder hinausfliegt wird erfasst. Zum Glück unterstützt uns während dieses intensiven Zeitraums jeweils zusätzlich ein Zivildienstleistender.

Wie finanziert sich die Volière?

Wir dürfen sowohl auf die finanzielle Unterstützung und Kooperation der Stadt Olten als auch des Kantons Solothurn zählen. Zudem finanzieren wir uns über Spenden. Einen sehr geschätzten Beitrag leisten unsere zahlreichen Freiwilligen. Erwähnen möchte ich an dieser Stelle auch die Spenden für Futtermittelkosten oder die Gaben von Restpostenfutter wie Bananen, Orangen etc.

Wie sind Sie vernetzt?

Wir sind Teil eines nationalen Netzwerkes der Pflegestationen der Vogelwarte Sempach. Der Austausch mit anderen Voliären, Züchtern und Institutionen funktioniert gut. Wir suchen momentan beispielsweise ein Pfau-Fasan Weibchen und würden gerne ein Zwergwachtel-



Die bunte Vogelschar hat eine grosse Anziehungskraft auf jung und alt.

Weibchen verkaufen. Über unsere Kontakte ist das kein Problem.

Haben Sie Zukunftsprojekte?

Mit der Unterstützung von Sponsoren möchten wir uns nächstes Jahr ein kleines Elektro-Wägeli anschaffen, das unsere privaten Autofahrtdienste entlasten würde. Zudem planen wir, unser Team mit einem Feldornithologen oder einer Feldornithologin während der Hochsaison zu ergänzen, der/die freitags bis sonntags im Einsatz stehen wird.

An welcher Entwicklung haben Sie besonders Freude?

Seit Ende 2020 steht im Pfarrgarten der Friedenskirche ein Auswilderungsgehege. Es ist eine grosse Herausforderung und Verantwortung, jeden gefiederten Pflegefall individuell zu beurteilen. Wenn eine Auswilderung in die Natur gelingt, ist das ein grossartiges Erlebnis.

Text: Claudia Graf
Fotos: Remo Fröhlicher

Die Volière sucht Freiwillige

Der Volièreverein Olten sucht engagierte Menschen jeden Alters, die sich für die Vogelvolière einsetzen, indem sie zum Beispiel:

- Federn ordnen
- Flickarbeiten erledigen
- alle 14 Tage Tüchli waschen
- Vogelpatenschaften übernehmen

Mehr Information:
www.voliereolten.ch

Interview mit Marco Petruzzi, Geschäftsführer im Haus zur Heimat

Standort mit grossem Potenzial

Das Alters- und Pflegeheim Haus zur Heimat liegt in unmittelbarer Nähe zum Vögelgarten, nahelegend also, die Gelegenheit für ein Interview mit dem Heimleiter, Marco Petruzzi, zu packen.

Magazin aktives alter: Wo sind Berührungspunkte von Heim und Vögelgarten?



Marco Petruzzi:

Der Vögelgarten grenzt quasi an unser Heim an. Für einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner ist der kurze Spaziergang zur

Volière, verbunden mit dem Beobachten der Vögel, ein willkommener Tapetenwechsel. Die Corona-Pandemie hatte jedoch einen grossen Einfluss auf die Bewegungsfreiheit unserer vulnerablen Bewohnerinnen und Bewohner, sodass sich der Radius auf unseren eigenen Garten beschränkte.

Ein Höhepunkt ist ganz klar das alljährliche, kunterbunte Vögelgartenfest. Es ist das grösste Quartierfest hier in Olten, eine tolle Sache, für die ich mich bis 2019 als OK-Präsident engagiert habe.

«60 Jahre da, wo der Mensch im Mittelpunkt steht!», was bedeutet das Motto ihres Heims?

Für uns steht das Wohlbefinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner im Zentrum. Entsprechend passen wir unseren Betrieb zeitgemässen Anforderungen an. So wurden auf Anfang 2021 alle Zweibettzimmer (ausser die Ehepaarwohnungen) in Einzelzimmer umgebaut. Dies hatte

eine Reduktion der Bettenzahl von 71 auf 64 zur Folge, entspricht jedoch den heutigen Bedürfnissen. Das Haus zur Heimat feiert 2022 sein 60-jähriges Bestehen, ein freudiger Grund für uns, diverse Jubiläumsveranstaltungen auf das ganze Jahr zu verteilen.

Wie sehen Sie die Zukunft des Hauses zu Heimat?

Wir gedenken, den Standort beizubehalten, er hat grosses Potenzial. Der grössere Anteil der Oltner Bevölkerung lebt auf «unserer» Seite.

Eine grosse Herausforderung, die uns auch in Zukunft beschäftigen wird, ist der Fachkräftemangel. Wir bemühen uns, ein attraktiver Arbeitgeber zu sein und bilden diverse Berufsleute aus.

Was mich persönlich betrifft: Ich werde Ende Juni 2023, nach 10-jähriger kreativer und erfüllender Tätigkeit als Geschäftsführer im «Haus zur Heimat», in Pension gehen.

MEIER + CO



Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnenstrasse 92, 5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00, info@meico.ch, www.meico.ch

He! – Was hesch gseit?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger gut hören und verstehen als früher?
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Das Team von pro audito region olten berät Sie kostenlos und unverbindlich in allen Fragen im Zusammenhang mit einer Hörbehinderung.

- Soll ich zuerst zum Ohrenarzt oder zum Akustiker?
- Ab wann braucht man Hörgeräte?
- Wie kann ich Angebote für Hörsysteme vergleichen?
- Wer bezahlt im IV/AHV-Alter?
- Welche weiteren Möglichkeiten zur Verbesserung der Verständigung gibt es?
- Welche Hilfsmittel gibt es zum Telefonieren und Fernsehen?

Rufen Sie uns einfach an 062 213 88 44



pro audito region olten

ORGANISATION
FÜR MENSCHEN
MIT HÖRPROBLEMEN

Rathskeller Olten

Alt-schweizerische Trinkstube

Rathsstube & Bar

Klosterplatz 5, 4600 Olten
Tel. 062 212 21 60 www.rathskeller.ch

Das Restaurant im Herzen der Altstadt

HOTEL TAVERNE ZUM KREUZ

Kreuz Olten GmbH
Hauptgasse 18, 4600 Olten
Tel. 062 212 78 18 www.kreuzolten.ch

Im Herzen der Altstadt



«Wenn manchmal alles etwas viel wird, hilft mir der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige»

Jetzt informieren:
entlastung@srk-solothurn.ch
032 622 37 20

**Entlastung für pflegende Angehörige.
Durchatmen und Kraft schöpfen.**

Eine ausgebildete Pflegehelferin SRK kümmert sich während Ihrer Abwesenheit fürsorglich und zuverlässig um Ihren Angehörigen.

125 Jahre

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn



Warum gibt es kaum mehr
ältere Leute in der Politik?

Im Parlament fehlt die AHV-Generation

Wer vertritt die Seniorinnen und Senioren in der Oltner Politik? Als das Stadtparlament vor zwei Jahren neu bestellt wurde, war von den Gewählten niemand im Rentenalter. Ist das richtig?

Im letzten Sommer hat Nancy Pelosi, die 82-jährige Sprecherin des US-Repräsentantenhauses mit ihrem Besuch in Taiwan die Welt in Aufruhr versetzt. Seit 1987 vertritt sie die Wählenden der Stadt San Francisco im Washingtoner Abgeordnetenhaus. Im Oltner Stadtparlament dagegen sitzt niemand mit einer mehr als 20-jährigen Amtszeit, auch gibt es keine über 65-Jährigen. Gut, die Oltner Politik ist nicht immer weltbewegend. Doch die Frage stellt sich, warum gibt es keine Seniorinnen und Senioren im Gemeinderat?

Sucht man im Internet nach «Senioren in der Politik», findet man Links zu Geschäften, in denen politische Gre-

mien über Vorlagen, welche die Alten betreffen, diskutieren. Kaum je geht es darum, wie diese die Politik selbst mitgestalten. Ältere Menschen bilden aber als Vorsitzende, Kassiers, Aktuarinnen oder als Freiwillige das Rückgrat zahlreicher Organisationen, Vereine und Anlässe. Sie setzen bei der Betreuung von Grosskindern und Pflegebedürftigen viel Zeit und Herzblut ein. Sie zahlen tüchtig Steuern und beleben als Konsumierende die Wirtschaft.

Wer heute 65 wird, hat noch eine Lebenserwartung von gut 20 Jahren. Sollen die Älteren – in Olten rund ein Fünftel der Bevölkerung – in diesen zwei Jahrzehnten einfach den Jungen das Ruder überlassen? Das Magazin aktives alter richtete diese Frage an die ältesten Mitglieder des Oltner Gemeindeparlaments und an Nationalrat Felix Wettstein, der bis 2021 ebenfalls dessen Mitglied war.



Im Oltner Stadtparlament dominieren die unter 40-Jährigen. Leute im AHV-Alter sind nicht vertreten. Foto: Stadtkanzlei

Soll sich die ältere Generation politisch engagieren?

Felix Wettstein: Ich fände sehr gut, wenn Frauen und Männer im Pensionsalter neu in die lokale Politik einsteigen würden. Sie können mit Recht darauf verweisen, dass ihre Generation untervertreten ist. Sie sollen nicht warten, bis sie gefragt werden, sondern selbstbewusst auf

die Parteipräsidien zugehen: «Das nächste Mal will ich auf eure Wahl-liste.» Auf Gemeindeebene dünkt mich wichtig, dass alle Generationen auf der Hauptliste der Partei ihrer Wahl sind; eine Seniorenliste ist weniger zielführend.

Die Parlamentsarbeit ist aber nur eine Facette der Gemeindepolitik. Es gibt weitere Möglichkeiten, zum

Beispiel ein Amt im Vorstand einer Ortspartei, in einer Kommission. Zudem geht lokale Politik weit über Parteiarbeit hinaus: Vielleicht ist mein Platz bei den Grauen Panthern oder bei einem Verein wie Cultibo oder «Olten im Wandel», wo ich entweder eine Verantwortungsrolle in laufenden Projekten übernehme oder aber mein eigenes Herzensprojekt realisiere.

Felix Wettstein, Nationalrat Grüne, 64



Wie fühlt es sich an, zu den ältesten Mitgliedern des jünger gewordenen Parlaments zu gehören?

Heinz Eng: Es ist belebend und erfrischend. So bleibt man einigermaßen jung; sei es über die eigenen Kinder oder über die Jüngeren im Parlament. Der Kontakt mit der Jugend zeigt mir deren aktuelle Probleme und Stimmungslage auf.

Urs Knapp: Erst kurz vor der Eröffnungssitzung der neuen Legislaturperiode wurde mir mitgeteilt, ich müsse als Alterspräsident eine Rede halten. Ich war schon überrascht, dass Olten einen so jungen Alterspräsidenten hat!

Ursula Rüegg: Dass ich die älteste Frau im Oltnen Parlament bin, wurde mir erst mit dieser Frage bewusst.

Felix Wettstein: Ich bin in der Nationalratsfraktion der Grünen unter den 30 Mitgliedern der Zweitälteste. Unser jüngstes Mitglied, die Zürche-

Ursula Rüegg, Gemeinderätin SVP, 64



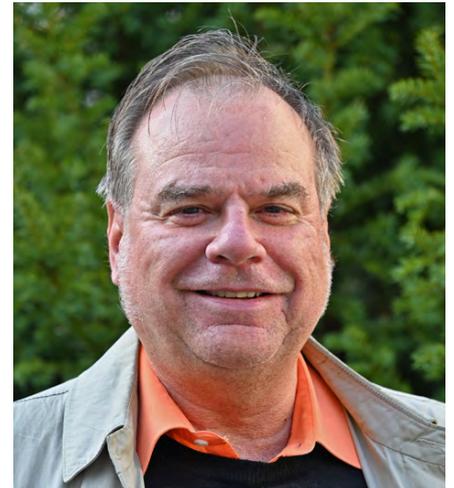
rin Meret Schneider war zum Zeitpunkt ihrer Wahl erst 27 Jahre alt. Wir alle schätzen das breite Spektrum der unterschiedlichen Alter, Berufs- und Lebenserfahrungen.

Sehen Sie sich als Vertretung der älteren Generation?

Felix Wettstein: Nein, ich bin nicht der Vertreter einer bestimmten Generation, sondern zuallererst sehe ich mich als Vertreter unserer Partei und ihrer Werte, in zweiter Linie bin ich einer aus dem Kanton Solothurn.

Ursula Rüegg: Ich bin sicher schon von alters wegen eine Vertreterin der älteren Generation. Mir ist etwa die Barrierefreiheit ein wichtiges Anliegen; so auch in meiner Interpellation zum barrierefreien Zugang zum Friedhof. Mit der Haltung der SVP Olten, Steuererhöhungen zu bekämpfen und mit den Finanzen haushälterisch umzugehen, versuche ich, darauf hinzuwirken, dass die steuerliche Belastung der AHV-Ge-

Heinz Eng, Gemeinderat FDP, 62



neration verträglich bleibt. Mir sind aber nicht nur die älteren, sondern alle Oltnerinnen und Oltner wichtig.

Urs Knapp: Ich will im Gemeindeparlament der Stadt Olten diejenigen Menschen vertreten, welche sich für eine positive Stadtentwicklung einsetzen, die auf Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und Solidarität aufbauen. Menschen mit solchen Zielen gibt es in jeder Altersgruppe.

Heinz Eng: In meinem Alter wächst das Bewusstsein, dass man sich im Herbst seines Lebens befindet. Nicht mehr jede Kleinigkeit bringt einem aus der Ruhe. In der Politik versuche ich, meine Lebenserfahrungen (Job, Familie, Kinder usw.) einzubringen und das gibt meistens einen guten Mix aus Verständnis, Förderung, Zustimmung oder Ablehnung zu politischen Vorlagen.

Warum gibt es im Gemeindeparlament kaum noch ältere Politikerinnen und Politiker?

Ursula Rüegg: Auf jeden Fall soll sich meine Generation engagieren. Unsere Anliegen sind nicht immer verständlich für junge Menschen. Mit 20 dachten wir auch nicht daran, dass es im Alter zu Armut kommen oder dass sogar der Trottoir-Rand zum Hindernis werden kann. Die Seniorengeneration wird in den nächsten Jahren wachsen. Leider sind immer nur die damit verbun-

denen Probleme (Finanzierung der AHV, Krankheits- und Heimkosten) ein Thema. Noch nicht angekommen ist die Tatsache, dass bei uns viel Wissen und Knowhow abgeholt werden kann.

Heinz Eng: Ja, in Gruppierungen wie es die Grauen Panther sind, in Quartiervereinen und Sportvereinen sollte man sich auch im Pen-

sionsalter engagieren. In diesen Gremien sollte nicht die Parteipolitik im Vordergrund stehen, sondern das Wohl aller älteren Bewohnenden der Stadt.

Urs Knapp: Alle Menschen sollen sich mehr für die Stadtpolitik engagieren, auch die Pensionierten. Denn es gilt die Regel: Wer nicht politisiert, über den wird politisiert.

Urs Knapp, Gemeinderat FDP, 64



Ursula Rüegg: Dies hängt vor allem von den Wählenden ab. Wollen wir mehr ältere Abgesandte im Parlament, müssen wir diese auch konsequent und über die Parteigrenzen hinweg wählen. Auf der anderen Seite muss sich diese Altersgruppe auch wichtig genug sein, um sich zu engagieren und zu kandidieren.

Heinz Eng: Das dürfte sich infolge der demographischen Entwicklung in Zukunft ändern. Oft ist es aber so, dass man sich nach einem mehr oder weniger erfüllten Familien-, Alltags-, Berufs- und Politikleben einmal auch zurückziehen darf und mehr Zeit für sich und verpasste Sachen haben möchte.

Urs Knapp: Bei allen Parteien beobachte ich seit einigen Jahren den gleichen Trend: Es stellen sich immer weniger Menschen über 55 für eine Kandidatur zur Verfügung. Viele angefragte Personen begründen ihr

Abseitsstehen ähnlich: keine Zeit, keine Lust, andere Prioritäten.

Felix Wettstein: Es gibt in der Gemeindepolitik zum einen jene, für die ein politisches Mandat nur eine Episode in ihrem Leben ist, und andererseits gibt es die «animaux politiques». Letztere bringen es oft weiter, sie werden in kantonale Ämter gewählt, mit Glück sogar in ein nationales Amt. Tendenziell bietet sich die Gemeindeebene an, dass man sich hier in jüngeren Jahren die politischen Sporen abverdient.

Werden Sie mit 70 noch aktiv politisieren?

Heinz Eng: Nein, man solle zwar nie etwas ausschliessen, aber auch ich habe ein Ablaufdatum.

Urs Knapp: Als Einwohner dieser Stadt will ich (m)einen Beitrag leisten, damit sich unsere eigene Welt gut und besser entwickelt. Deshalb engagiere ich mich seit Jahrzehnten

für die Gemeinschaft, in der Politik ebenso wie in anderen Milizaufgaben (zum Beispiel als Präsident der Stiftung Arkadis). Es ist mir hoffentlich möglich, mich noch einige Jahre weiter so zu engagieren; im Parlament oder in einer anderen Form.

Ursula Rüegg: Wenn mich dann noch jemand wählt und die Gesundheit mitspielt, weshalb nicht?

Felix Wettstein: Aktiv ja, an Parteianlässen, mit Leserbriefen oder beim Unterschriften sammeln, aber vielleicht nicht mehr in einem gewählten Amt. Ich werde im Oktober 2023 gerne wieder für die nationalen Wahlen antreten und will unseren Sitz verteidigen. Aber weiter als vier Jahre in die Zukunft will ich mir nichts vornehmen.

Eugen Kiener



tatsch
olten
magazin

ALBAN AVDYLI
Stv. CEO

THOMAS MÜLLER
Inhaber/CEO

dietschi
PRINT&DESIGN OLTEN

**MEHR
ALS EINE
DRUCKEREI**

DIETSCHI PRINT&DESIGN AG
Ziegelfeldstrasse 60 4601 Olten 062 205 75 75 www.dietschi.ch



**Betreuung
und Pflege
zu Hause**

Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert – für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Fredy Nater und sein Team stehen Ihnen für einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin gerne zur Verfügung.

Senevita Casa Region Solothurn
Solothurnerstrasse 70
4600 Olten
Telefon 032 661 00 93
www.senevitacasa.ch/solothurn

senevita Casa
Region Solothurn



spital club
der clevere Zusatz

**Im Jahr 2023
schenken wir Ihnen
25%
Jubiläumrabatt!**

RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWahl

BEISPIEL:
65–69 jährig, **Privat** im Einbettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 215.– / Monat**

BEISPIEL:
65–69 jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 110.– / Monat**

**Als Mitglied bei uns können Sie sich den komfortablen Spitalaufenthalt noch leisten!
Unsere Beiträge sind seit 2015 unverändert.**

Zudem überzeugen auch unsere Zusatzleistungen wie z.B. Beiträge an Spitex, Haushaltshilfe, Dentalhygiene, Medizinische Fusspflege, Hilfsmittel, Präventionskurse, Mahlzeitendienst, Fahrten, Fitnesscenter oder Sportverein. Zudem übernehmen wir die Kosten für Impfungen.

Die Mitglieder der Geschäftsstelle beraten Sie gerne!

SPITAL CLUB SOLOTHURN | 032 627 30 18 | info@spitalclub.ch | www.spitalclub.ch

Erlebtes ins Zentrum setzen

Die eigene Wertschätzung pflegen

Wertschätzung ist verbunden mit Respekt und Wohlwollen. Sie zeigt sich durch Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit. Es ist wichtig, dass dieser Zustand auch bei älteren Menschen verankert ist.

Im Alter hat man viele Lebensjahre durchschritten. Wissen, Erfahrung und Fähigkeiten sind vorhanden. Da man sich im Alter nicht mehr im aktiven Arbeitsprozess befindet, ist das persönliche Netzwerk sehr wichtig. Gleichzeitig wird dieses Netzwerk mit steigendem Alter konstant kleiner. Menschen, die sehr nahestehen, sind plötzlich nicht mehr da. Der Ausbau des Netzwerkes gestaltet sich schwieriger als früher.

Mit steigendem Alter ist man oft weniger in das aktive Leben integriert. Diese Tatsache bewirkt, dass Wertschätzung nicht direkt zu älteren Menschen gelangt. Aus diesem Grund ist es wichtig, erlebte Werte, Erfolge und eigene Leistungen ins Zentrum zu setzen. Eine Möglichkeit, um Wertschätzung zu erfahren, ist die wiederholte **Rekapitulation** der eigenen Lebensgeschichte. Dazu können Sie sich zum Beispiel rückwärts



Im Rückblick auf den eigenen Lebensweg erkennen wir, wo Schwierigkeiten zu meistern waren und wo sich unerwartete Richtungsänderungen ergaben. Foto: Willfried Epprecht

durch das Gelebte und Erlebte denken. Lenken Sie Ihre Gedanken auf die schönen, erfolgreichen und guten Erlebnisse. Was konnten Sie aus den schwierigen Lebensphasen oder Krisen lernen? Welche Lebenserfahrungen und Erkenntnisse haben Sie gewonnen? Es ist sinnvoll, sich an die kleinen und grossen Erfolge sowie deren Wirkung zu besinnen.

Ermutigen Sie sich gegenseitig, die eigene **Lebensgeschichte** zu erzählen. Überlegen Sie sich, welche Situationen sich wiederholt und wann sich positive Entwicklungen etabliert haben. Es lohnt sich, alle Lebensstationen zu überdenken. Sei es die eigene Kindheit, die erste Liebe, die aktive Berufszeit oder Veränderungen in der Gesellschaft. Machen Sie sich Gedanken zu Ihrer Position innerhalb Ihres sozialen Netzwerkes. Wann konnte ich Personen weiterhelfen und wann durfte ich Hilfe entgegennehmen? Sie werden schnell erkennen, dass jeder Lebensabschnitt seinen Teil zur persönlichen Entwicklung beigetragen hat.

Erinnern Sie sich an die gelernten **Lebenslektionen** auf Ihrem Lebensweg. In der Rekapitulation des Lebens können wir erkennen, warum sich Veränderungen ergeben haben oder wie sich ein festgelegter Weg verändert hat. Vielleicht hat sich eine Abzweigung, die wir nicht aus freien Stücken gewählt hätten, zu einem guten Weg entwickelt. Im besten Fall stellt sich heraus, dass die unerwartete Abzweigung den Lebensweg optimiert hat.

Die Gedanken an Erkenntnisse im Leben können heilsam wirken. Dabei sollen nicht nur positive Erfahrungen im Zentrum stehen. Mit der Aufarbeitung von schwierigen Situationen können wir **Vergebung** erfahren. Wenn wir Unrecht getan haben, können wir uns entschuldigen – nicht nur bei anderen, sondern auch bei uns selbst. Es ist wichtig, den Frieden mit unvollendeten Aufgaben zu finden.

Wertschätzung entsteht, wenn man rekapituliert, vergibt und für alle Ereignisse auf dem Lebensweg dankbar ist. Man lernt sich selbst wertzuschätzen, wenn man mit dem «Abenteuer Leben» Frieden schliesst.

Ida Boos

Ida Boos ist Geschäftsleiterin der Pro Senectute Kanton Solothurn, dipl. Sozialarbeiterin HFS und dipl. Hauspflegerin.

Quelle: Dr. Alberto Violldo;
aus Lektionen, The Four Winds 2021

Kleine Umfrage zur allgemeinen Digitalisierung

Wie halten Sie's mit WhatsApp, Twint und Co.?

Alle, die vor mehr als sechzig Jahren geboren wurden, sind ohne Computer und Smartphone aufgewachsen. Fotograf Remo Fröhlicher und Redaktorin Sibylle Scherer vom Magazin aktives alter olten befragten vor den Toren eines Oltner Grossverteilers Seniorinnen und Senioren über ihr Verhältnis zur Digitalisierung.

Stefan Frey, 69, Olten

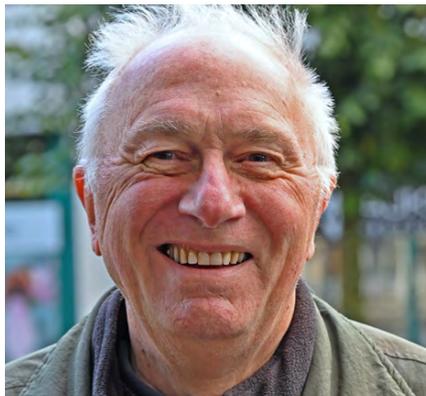


Ein Handy besitze ich gezwungenermassen. Da ich noch teilzeitlich arbeite, brauche ich es, um mich ins Computersystem des Betriebes einloggen zu können. WhatsApp benutze ich, um mit Menschen im Ausland in Kontakt zu sein, ich telefoniere auch per Handy.

Grundsätzlich bezahle ich mit Bargeld, möglichst ohne Karte, und ich bezahle immer an der Kasse, um den Abbau von Personal zu verhindern. Ich schaffte es problemlos, für mein Hilfswerk eigene Einzahlungsscheine mit dem neuen QR-Code zu generieren, die Post hat gute Arbeit geleistet. Da ich ein GA besitze, kann ich Billetautomaten meiden. Sollte ich mal nicht weiterkommen, würden mir meine technikaffinen Söhne helfen.

Gerne verweise ich auf mein Buch «Jackpot», in welchem ich u.a. auf die gesellschaftlichen Folgen durch die Digitalisierung hinweise.

Beat Graber, 74, Olten



Mein Handy benütze ich täglich. Damit maile und telefoniere ich, auch lese ich unterwegs News und Schlagzeilen. Zuhause benutze ich den Computer, in einem Online-Shop habe ich bis anhin mal ein Buch gekauft. Streamen kommt für mich nicht in Frage, meine Frau ist häufig über Facetime in Kontakt mit ihren Freundinnen.

Die Einrichtung von E-Banking war kompliziert, die Bank hat mich dabei sehr unterstützt. Einzahlungen mit dem neuen QR-Code schaffe ich auch. Mehr Wissen bezüglich aller Möglichkeiten wäre von Vorteil, z. Bsp. wüsste ich gerne, wie man per Handy ein SBB-Billett löst. Aber von der Künstlichen Intelligenz halte ich gar nichts, das führt schlicht zu weit.

Agostina Dinkel, 64, Olten



Frau Dinkel ist frisch pensioniert und freut sich sehr darüber. Mit ihrem Handy telefoniert sie, sie benutzt den Kalender, WhatsApp und SMS. Auf dem PC kann sie mit PowerPoint umgehen, Mails schreiben etc. Billette kauft sie nicht auf digitalem Weg, bezahlen tut sie mit der Karte, nicht mit Twint. Hin und wieder macht sie eine Bestellung über einen Online-Shop, aber sie verlangt immer eine Rechnung auf Papier. Facetime und Skype benutzt sie selten, Filme streamt sie keine, aber beim Nähen hört sie gerne Musik via Computer.

Beim Grossverteiler zahlt sie sowohl konventionell an der Kasse, aber auch mal am Self-Checkout. An der Parksäule bezahlt sie mit Bargeld. Ihr digitales Wissen hat sie sich mit learning by doing angeeignet, Hilfe bekäme sie aber auch von ihren Kindern.



Computeria sagt adieu

15 Jahre lang organisierte die Computeria regelmässig Treffs, um älteren Leute aus der Region bei Problemen mit PC und Handy zu beraten. Nun beendet das ehrenamtliche Team seine Tätigkeit. Am Freitag, 2. Dezember, 14 Uhr, gibt's im Saal der Marienkirche Olten einen letzten Treff.

Siv Lehmann, 68, Olten



Frau Lehmann nutzt alle digitalen Möglichkeiten, denn sie ist offen und findet alles sehr bequem, sie geniesst die vielen Erleichterungen. Das Internet, Wikipedia z. Bsp. geben auf Knopfdruck schnell Auskunft, wo man sich früher mühsam durch den Brockhaus blättern musste. Streamingdienste, sowohl für Filme wie Musik, nutzt Frau Lehmann nicht. Sie kauft sich immer noch gerne CDs. In den Läden stellt sie sich bewusst in die Reihe, sie möchte, dass die Arbeitsplätze der Kassierinnen erhalten bleiben. Auch ihr 90-jähriger Vater telefoniert mit dem Handy, mailt und weiss, mit dem Internet umzugehen.

Seit mit der Corona-Pandemie überall Online-Sitzungen Einzug gehalten haben, nimmt Siv Lehmann auch an Webinaren teil, hört sich Vorträge an, holt sich damit die Welt in die eigenen vier Wände. Sehr positiv findet sie die Möglichkeit von online-Sprachkursen, besonders auch für Flüchtlinge, denen das Geld zum Reisen fehlt.

Iris Schelbert, 66, Olten



Ich besitze ein Handy, einen Computer und ein iPad. Das Handy benütze ich vor allem zum Fotografieren und Telefonieren, so auch für WhatsApp-Mitteilungen. Online-Shopping mache ich sehr selten.

Seit der Corona-Pandemie bezahle ich ausschliesslich mit der Karte, Bargeld brauche ich nur noch selten, etwa an der Parksäule. Bewusst bezahle ich meine Einkäufe an der Kasse. Die Kassierin soll ihren Job behalten können, und ich schätze jeweils den kurzen persönlichen Schwatz mit den Angestellten.

Ja, doch, wir sollten Neues dazulernen, um à jour zu bleiben, aber zu einem Kurs müsste ich gezwungen werden. Bei Fragen kann ich mich jederzeit an die Jungen wenden. Nach wie vor schreibe ich viele Briefe von Hand. Meine Freunde kriegen keine Mails, Mails sind geschäftlich. Natürlich mache ich mir Gedanken zur Zukunft, wir sind zwar alt, aber nicht blöd, und wir sind viele. Somit haben wir Babyboomer Gewicht, wir sind ja auch diejenigen, die eine gewisse Kaufkraft haben. Uns kann man nicht einfach ignorieren.

Roland Grob, 74, Olten



Ja, ich habe ein Handy, benütze es vor allem zum Telefonieren. Auf dem Computer zuhause bearbeite ich die E-Mails, ich konsultiere das Internet, Online-Shopping nutze ich ganz selten. Nach wie vor erledige ich meine Einzahlungen auf der Post, ich bezahle die Rechnungen in bar. Ich gehöre zu den Altmodischen, mache kein E-Banking, da ich die Überwachung fürchte. So halte ich an meinen Gewohnheiten fest, es funktioniert ja bestens.

Ich denke, dass ich imstande wäre, die neuen Möglichkeiten zu nutzen. Zudem bin ich der Meinung, dass es die öffentlichen Ämter und Verwaltungen mit der Digitalisierung übertreiben. Das Menschliche bleibt auf der Strecke, das Vereinsleben stirbt, die Leute gehen lieber zum Krafttraining, statt zu Fuss und persönlich zu einem Amt.

*Text: Sibylle Scherer
Fotos: Remo Fröhlicher*

Interview mit Silvia Büchi, Leiterin der Fachstelle Integration Olten

Eine gute Basis fürs Zusammenleben schaffen

Wie Olten die Integration anpackt, zeigt das Gespräch mit Silvia Büchi. Sie ist die Leiterin der städtischen Fachstelle. Von ihrem Büro im Stadthaus aus hat sie einen weiten Blick über das Land und Weitblick braucht sie auch bei ihrer Tätigkeit.

Frau Büchi, was ist das Zentrale an Ihrer Arbeit?

Die Integrationsförderung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Es stellt sich ja die Frage, wie wollen wir hier in der Schweiz zusammenleben? Und wie wollen wir in Olten zusammenleben; diejenigen, die schon unterschiedlich lange hier sind mit denjenigen, die neu dazugekommen sind oder noch kommen werden. Gemeinsam gilt es, günstige Rahmenbedingungen zu schaffen für die Chancengleichheit und die Teilhabe aller am öffentlichen Leben. Dabei gilt es, die Potentiale aller zu nutzen.

Oft stellen wir fest, dass nicht alle Menschen zu bestimmten Bereichen des Alltags Zugang haben, dass Barrieren bestehen, z.B. wegen mangelnden Informationen, weil das Geld nicht da ist, Sprachkenntnisse fehlen. Da gilt es, gemeinsam Lösungen zu finden. Eine gute Vernetzung zwischen Fachstellen, Amtsstellen, aber auch mit Institutionen, Organisationen und Vereinen sowie mit aktiven Einzelpersonen ist wichtig.

Ein grosse Rolle spielt die Informations- und Sensibilisierungsarbeit; so habe ich eine Broschüre gestaltet, die Familien mit Kindern hilft, hiesige Angebote wahrzunehmen, z.B. auch zum Vertiefen der Sprach- und anderen Kontakte. Dazu ist es wichtig, mit Institutionen Vernetzungsarbeit zu betreiben. Ein grosses Netzwerk hilft mir dabei.

Dolmetscher helfen bei Gesprächen oder beim Übersetzen von Dokumenten. Überhaupt ist Sprache, gute Kommunikation immens wichtig, besonders in Zusammenarbeit mit ausländischen Einwohnern. Was noch zu kurz kommt, ist die Förderung der vorschulischen Sprachentwicklung, hier besteht eine Lücke, die wir zu füllen versuchen. Kinder, die keine vorschulische Förderung erhalten, tragen oft ein sprachliches Defizit bis in ihr Erwachsenenleben mit.

Was sind Ihre nächsten konkreten Ziele?

Da kann ich an die erwähnte «Frühe Förderung» anschliessen. Eine Arbeitsgruppe erarbeitet eine Strategie für die Frühe Förderung in der Stadt Olten. Dabei wird auch das Konzept der frühen Sprachförderung Deutsch weiterentwickelt und umgesetzt.



In der Integration könnte man noch viel mehr machen, aber die Ressourcen sind begrenzt, meint Silvia Büchi, die Leiterin der städtischen Fachstelle. Foto: Remo Fröhlicher

Für ältere Personen möchte ich gerne spezifische, subventionierte Kurse in Zusammenarbeit mit der Sprachschule ECAP und Pro Senectute anbieten, in denen auch Fragen zum Alltag im Alter diskutiert werden können. Ich arbeite ebenso im Nationalen Forum Alter und Migration mit. Da wurde sehr klar, dass Altersarmut ein grosses Thema ist. Wie kürzlich in der Tagesschau zu sehen war, sind fehlende Bildung, ein Migrationshintergrund und eine Frau zu sein die wichtigsten Gründe für die zum Teil sehr prekären Verhältnisse.

Was wünschen Sie von Organisationen, die sich mit dem dritten Lebensabschnitt befassen?

Dass sie sich bewusst sind, dass auch in ihrem Tätigkeitsfeld Migration ein wichtiges Thema ist. In Olten sind 25 Prozent der über 60-Jährigen im Ausland geboren. Für sie bedeutet Migration Lebenserfahrung(en). Aber auch viele jüngere Angestellte, die bei Angeboten für Ältere arbeiten, haben eigene Migrationserfahrung. Es ist sehr wichtig, diese Erfahrungen in die Organisationsarbeit miteinzubeziehen.

Hat die Fachstelle dafür Angebote?

Ja! Wir beraten Institutionen in der Organisationsentwicklung oder bei der Planung von kleineren Projekten der Integrationsförderung. Wir helfen bei der Vernetzung und Sensibilisierung, zeigen auf, wie etwa eine Zusammenarbeit zwischen Stadt und Organisationen aussehen könnte. Konkret wären spezifische Anliegen, wie das Anbieten von Sprachkursen oder Kursen zur Bewältigung des Alltags im Umgang mit Behörden zum Beispiel in Leistungsvereinbarungen festzuhalten. Dies, um Effizienz und Kostenwahrheit zu garantieren.

Was sind die schönsten Momente in Ihrem Arbeitsalltag?

Wenn ich Fragen zufriedenstellend beantworten oder den Zugang zu einem Angebot herstellen kann. Die Dankbarkeit ist gross. Schön ist auch, wenn ich Personen regelmässig wiedertreffe, weil sie in einen anderen Lebensabschnitt eingetreten sind und neue Fragen bei ihnen auftauchen.

Vielen Dank, Frau Büchi, für das Gespräch.

Die gesetzliche Grundlage

Das Bundesgesetz über die Ausländerinnen und Ausländer und über die Integration hält zur Integrationsförderung fest:

Bund, Kantone und Gemeinden fördern bei den Ausländerinnen und Ausländern insbesondere den Erwerb von Sprachkompetenzen und anderen Grundkompetenzen, das berufliche Fortkommen und die Gesundheitsvorsorge; ausserdem unterstützen sie Bestrebungen, die das gegenseitige Verständnis zwischen der schweizerischen und der ausländischen Bevölkerung und deren Zusammenleben erleichtern.

Text: Monique Rudolf von Rohr

Kennen Sie Olten?

Frage-Zeichen

Wo steht auch das? Wie heisst auch die? Wer war denn das?

Testen und vermehren Sie Ihr Wissen über Olten mit den Frage-Zeichen von Christoph Rast.

Auflösung und kurze Erklärungen Seite 21



■ 1. Bei welchem Schulhaus befindet sich dieser Säulenwald

1



■ 2. Wohin führt diese Treppe?

2



■ 3. Diese Skulptur von Jörg Mollet befindet sich vor welchem Restaurant?

3



■ 4. Wo gibt es seit 1937 diesen Durchblick auf nackte Haut?

4



■ 5. Hereinspaziert – das war einmal. Das abgebrannte Haus steht wo?

5

Stimmungsvolle Feier der Seniorinnen und Senioren Wieder einmal beisammen sein



Die Vorträge der Jugendmusik Olten umrahmten das Beisammensein der über 80-jährigen Oltner und Oltnerinnen.

Mitte September konnte die Stadt Olten den über 80-jährigen Einwohnerinnen und Einwohnern endlich wieder ihre Wertschätzung zeigen. Nach drei Ausfalljahren wegen Corona und einem Budgetreferendum fand im Stadttheater wieder einmal ein Seniorennachmittag statt. Über 1100 81-Jährige und Ältere waren zur Feier eingeladen worden. Insgesamt folgten etwa 350 Seniorinnen und Senioren der Einladung des Stadtrates.

Rund 40 Kinder und Jugendliche der Jugendmusik Olten unter der Leitung von Beat Kohler umrahmten die Feier musikalisch. Sie unterhielten die Gäste mit modernen Liedern und Stücken, die den allen wohlbekannt waren. Der

Aufforderung, bei bekannten Liedern mitzusingen, folgte dieses Publikum begeistert.

Stadtpräsident Thomas Marbet begrüßte die Seniorinnen und Senioren und informierte sie über Vergangenes, Aktuelles und Zukünftiges. Neben ihm hatte sich der Stadtrat der Direktion Soziales, Raphael Schär-Sommer, für interessante Gespräche unter die Gäste gemischt. Abgerundet wurde die stimmungsvolle Feier durch ein feines Zvieri.

*Text: Eugen Kiener.
Foto: Remo Fröhlicher*

Kaffeehauskonzerte im Stadttheater

Musikalische Sonntagnachmittage

Nachdem das Format in der letzten Saison auf grossen Anklang gestossen ist, finden auch 2022/23 wieder Kaffeehauskonzerte im Stadttheater Olten statt.

Pünktlich zum Nachmittagskaffe um 16.00 Uhr kommt man im Konzertsaal an vier Sonntagen in den Genuss



von Kammermusik regionaler Künstlerinnen und Künstler. Am 5. Februar verzaubert das Pandora Saxophon Quartett mit musikalischem Geschick und ihrer tiefen Faszination für die Kammermusik.

Die zwei Virtuosen der Barock- und Klassik-Szene Francesco Pedrini und Alexander Janiczek spielen am 12. März Johann Sebastian Bach auf Violine und Cembalo. Der Wechsel von lyrisch-poetischen Momenten und prickelnden Allegro-Sätzen gleicht einem Bouquet voller Emotionen.

Zum Abschluss der Serie begeben sich die Geschwister Franziska und Tobias von Arb mit dem Cellisten

Jonas Krummenacher ins Frühlingsgärtchen der Salonmusik. Darin finden sich Ohrwürmer aus Schauspiel und Musiktheater ebenso ungeniert neben brillanten Einzelstücken berühmter Komponisten, wie heimatisches Liedergut neben exotischen Pflänzchen.

Neben dem musikalischen kommt auch der kulinarische Genuss nicht zu kurz. Im Eintrittspreis von 55 Franken ist ein Kaffee- und Kuchenbuffet vor Konzertbeginn inbegriffen.

Die Konzerte finden ohne Pause statt. Tickets sind erhältlich unter: www.stadttheater-olten.ch oder 062 289 70 00.

Zämegolaufe gut gestartet

Spazieren, wandern, plaudern

Seit Anfang September spazieren jeden Mittwoch Seniorinnen und Senioren gemütlich durch Olten und die nahe Umgebung. Sie folgen den neu lancierten Angeboten von Zämegolaufe.



Anfang September führte der allererste Spaziergang von Zämegolaufe rund 30 über Sechzigjährige ins Gheid. Foto: Elisabeth Abt

An einem Mittwoch führt der Spaziergang über flache, geteerte Wege zwei Kilometer durch die Stadt, ein anderes Mal geht's durch Wald und Feld drei Stunden lang zu den nahen Jurahöhen. Das Angebot von Zämegolaufe ist vielfältig und unverbindlich. Und es wird von Olten's älteren Einwohnern schon munter genutzt. Je nach Tour, aber auch abhängig vom Datum und Wetter versammeln sich mal ein paar wenige, dann wieder mehr als zwei Dutzend über 60-Jährige um gemeinsam unterwegs zu sein.

Für die einzelnen Spazier- und Wanderrouten gibt es in der Stadt unterschiedliche Ausgangspunkte, so dass ein Teil des Zielpublikums immer praktisch vor der Haustür starten kann. Wie Doris Altermatt, Kontaktperson im Leitungsteam, kürzlich in den Medien berichtete, schätzen die Mitwandernden, dass keine Anmeldung nötig ist und sie sich noch kurz vor dem Start spontan fürs Mitgehen oder Daheimbleiben entscheiden können. Andere freuen sich darauf, beim lockeren Wandern, neuen Leuten zu

begegnen. Die ungezwungenen Spaziernachmittage erleichtern es manchen, lang gehegte Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Das Projekt Zämegolaufe wurde von den Solothurner Spitälern initiiert und von der Stadt Olten mitfinanziert.

Eugen Kiener



Obwohl leichter Regen angekündigt war, versammelten sich einige Wanderlustige zum zweiten Parcours, der Richtung Banwald, Wangner Schlucht und Rumpelhöhe führte. Foto: Eugen Kiener

Zämegolaufe: Nächste Termine

Mittwoch, 23. November, 13.30
Gheid, 3,1 km, gemütlich, flach
Treffpunkt: Bushaltestelle Bornblick

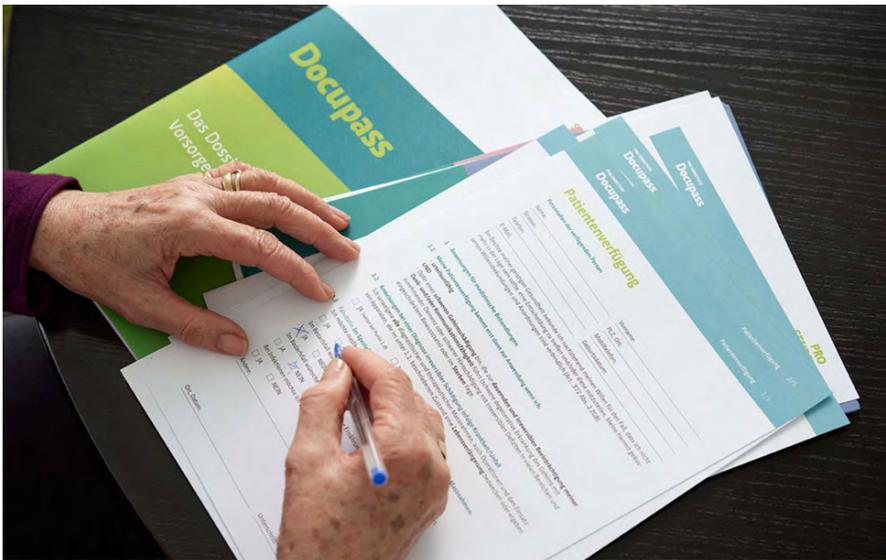
Dienstag, 29. November, 11.00
Stammtisch in der «Nagy's Bar»,
Kirchgasse 11

Mittwoch, 30. November, 13.30
Engelberg, 11,6 km, zügig, viel
Steigung
Treffpunkt: Bushaltestelle Wilerfeld (beim Coop)

Weitere Infos:
www.zaemegolaufe.ch/olten

Warum braucht es ihn und wie kommt man dazu?

Ein Vorsorgeauftrag schafft Klarheit



Mit einem Vorsorgeauftrag bestimmen Sie, wer für Sie die notwendigen Angelegenheiten in den drei Bereichen Personensorge, Vermögenssorge und Rechtsverkehr erledigen kann, wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind.

Pro Senectute und andere Institutionen bieten mit dem Docupass ein Dossier an, das alle Fragen rund um die persönliche Vorsorge beantwortet. Um sich einen Überblick über die verschiedenen rechtlichen Möglichkeiten zu verschaffen, ist der Docupass eine gute und verständliche Hilfestellung. In der Mappe finden sich Vorschläge für einen Vorsorgeauftrag, Vorlagen für ein Testament, Anordnungen im Todesfall und weitere nützliche Informationen.

Oft sind persönliche Lösungen besser

In den meisten Fällen kann man standardisierte Formulare nicht benutzen. Die persönliche Vorsorge ist – wie der Name sagt – eine persönliche Angelegenheit und bedarf einer individuellen Beratung und Erstellung der entsprechenden Dokumente wie Patientenverfügung,

Testament oder eben einem Vorsorgeauftrag. Ein Notar oder Erbrechtsspezialist wird im persönlichen Gespräch alle Möglichkeiten aufzeigen und in einem öffentlich beurkundeten Dokument exakt die gewünschte Lösung erstellen. Damit wird sichergestellt, dass die Dokumente später von den Behörden anerkannt werden und keine Probleme entstehen.

Warum ist es notwendig, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellen? Das seit 2013 in Kraft gesetzte Erwachsenenschutzrecht befasst sich, im Gegensatz zum Vormundschaftsgesetz, mit den mündigen Personen. Sollten Sie im Verlauf Ihres Lebens nicht mehr urteilsfähig sein, muss von Gesetzes wegen jemand für Sie handeln. Es müssen weiterhin Entscheide in der Personensorge¹ und Vermögenssorge² oder im Rechtsverkehr getroffen werden.

Der Docupass von Pro Senectute enthält alle wichtigen Informationen und Vorlagen zum Thema Vorsorgeauftrag; er kostet 19 Franken.



Ist bei Urteilsunfähigkeit keine Regelung vorhanden, wird die KESB (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde) eingeschaltet, und es wird eine Person bestimmt, die Ihre Interessen wahrnehmen wird. Falls der hilfsbedürftige Mensch verheiratet ist oder in einer eingetragenen Partnerschaft lebt, wird die KESB in den meisten Fällen den Lebenspartner kontaktieren. Bei unverheirateten oder verwitweten Personen ist dies jedoch meistens eine unbekannte Person, die die notwendigen Entscheidungen treffen wird. Um dies zu verhindern, wird ein Vorsorgeauftrag erstellt. Dieser tritt bei Urteilsunfähigkeit automatisch in Kraft, kann aber durch den Vollmachtgeber auch bereits früher in Kraft gesetzt werden.

¹Personensorge

Personensorge bedeutet, Unterstützung und Mitwirkung in Angelegenheiten des Betroffenen, die über die Vermögensverwaltung hinausgehen, wie z.B. die Alltagsbetreuung, die Sicherstellung der geeigneten Unterkunft, das Öffnen und Erledigen der Post, die medizinische Betreuung und Vieles mehr.

²Vermögenssorge

Vermögenssorge bedeutet, Sicherstellung der ordnungsgemässen Vermögensverwaltung im Falle der Hilfsbedürftigkeit einer volljährigen Person. Hier gilt es etwa, Rechnungen zu bezahlen, Forderungen einzutreiben, mit Banken zu verkehren.

Handschriftlicher Vorsorgeauftrag

Es gibt zwei Möglichkeiten, einen Vorsorgeauftrag zu erstellen: Handschriftlich oder öffentlich beurkundet. Ähnlich wie beim handschriftlichen Testament muss der handschriftliche Vorsorgeauftrag komplett von Hand geschrieben werden und mit Datum und Unterschrift versehen sein. Änderungen können jederzeit von Hand ergänzt und wiederum neu datiert und unterzeichnet werden.

Ein handschriftlicher Vorsorgeauftrag wird bei Inkrafttreten von der KESB überprüft und kann bei Nichteinhaltung der Formvorschriften auch abgewiesen werden. Unter anderem wird die KESB prüfen, ob die betreffende Person bei der Unterzeichnung urteilsfähig war und ob der Vorsorgeauftrag rechtsgültig ist. Ein handschriftlicher Vorsorgeauftrag birgt somit immer auch die Gefahr, bei Inkraftsetzung nicht anerkannt zu werden.

Öffentlich

beurkundeter Vorsorgeauftrag

Wenn Sie sich für einen öffentlich beurkundeten Vorsorgeauftrag entscheiden, gehen Sie zu einer Notarin bzw. zu einem für Erbrecht spezialisierten Anwalt und führen ein persönliches Gespräch. Dabei wird auf Ihre persönliche Situation eingegangen, und Sie erhalten anschliessend einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Entwurf. Darin wird detailliert auf die einzelnen Bedürfnisse eingegangen. So können sie beispielsweise eine Person für die Personensorge bevollmächtigen und eine zweite Person für die Vermögenssorge und den Rechtsverkehr³. Von Vorteil ist, wenn jeweils eine

Adressen und Links

Egal, wofür Sie sich entscheiden, der Abschluss eines Vorsorgeauftrages ist in jedem Alter empfehlenswert. Rechtsanwältinnen und Notare, Pro Senectute oder auch die KESB stehen Ihnen gerne für Beratungsgespräche zur Verfügung. Zudem finden Sie im Internet eine Vielzahl von Informationen.

Pro Senectute Olten-Gösgen

Fachstelle für Altersfragen
062 287 10 20
info@so-prosenectute.ch
www.prosenectute.ch

KESB Olten-Gösgen

Amthausquai 23
4603 Olten
062 311 86 77
kesb-og@ddi.so.ch

Solothurnischer Anwaltsverband

Geschäftsstelle
Hans Huber-Strasse 38
4500 Solothurn
Telefon 032 621 00 26
www.solav.ch

Verband

Solothurnischer Notare

www.solothurnernotare.ch

weitere Person ernannt wird, welche den Auftrag ausführen soll, für den Fall, dass die erstbenannte Person nicht in der Lage sein sollte, den Auftrag anzunehmen.

Es besteht auch die Möglichkeit, ergänzende Bestimmungen zur gesundheitlichen Situation aufzuführen. Grundsätzlich ist es jedoch empfehlenswert, diese in einer separaten Patientenverfügung zu regeln. Sollten Sie bereits eine Patientenverfügung abgeschlossen haben, geht diese dem Auftrag in der Personensorge vor. Die bevollmächtigte Person hat dafür zu sorgen, dass die Ausführungen in der Patientenverfügung im Notfall umgesetzt werden.

Die beauftragte Person hat das Anrecht auf eine angemessene Entschädigung der Dienstleistungen. Die Entschädigung ist im Zweifelsfall durch die KESB festzusetzen. Bevollmächtigte Ehegatten und Familienmitglieder verzichten in den meisten Fällen auf eine Entschädigung.

Der Vorsorgeauftrag wird vor dem Notar unterzeichnet und die öffentliche Beurkundung sichergestellt. Bei Eintritt des Vorsorgefalls wird der Vorsorgeauftrag von der KESB geprüft und die Zurechnungsfähigkeit der hilfsbedürftigen Person festgestellt. Durch einen notariell beurkundeten Vorsorgeauftrag ist dies sichergestellt. Gerade bei älteren Personen empfiehlt sich die öffentliche Beurkundung des Vorsorgeauftrages.

Susanne Liniger

³ Vertretung im Rechtsverkehr

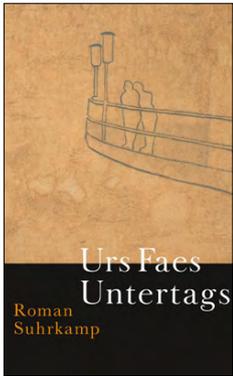
Die Vertretung des urteilunfähigen Betroffenen im Rechtsverkehr, nämlich vor Behörden, anderen Stellen und Privaten, in persönlichen und Vermögensangelegenheiten umfasst Angelegenheiten wie z.B. das Abschliessen von Verträgen (Miete, Heim, Telefon) oder das Einreichen der Steuererklärung usw.

Buchtipps

Faes, Urs Untertags

Suhrkamp Verlag, Berlin 2020,
239 Seiten
ISBN 9783518429488

Der ehemalige Oltner Kantilehrer beschreibt im Roman «Untertags» mit grosser Zartheit ein Paar, das sich in späteren Jahren kennen lernt. Die beiden erfahren noch einmal tiefe



Zuwendung und Glück, aber bald werden sie mit den Gebrechen des Alters konfrontiert.

Leon, Donna Ein Leben in Geschichten

Diogenes, 2022
ISBN 978-3-257-7209-9

Für einmal schlendern wir nicht mit Commissario Brunetti durch Venedig, um irgendein Verbrechen aufzudecken, Donna Leon führt uns persönlich durch ihr eigenes Leben. Die amerikanische Autorin, die mittlerweile in den Schweizer Bergen wohnt, berichtet in kurzen Geschichten von ihren Lebensstationen:



USA, Iran, Saudi-Arabien, Italien und schliesslich die Schweiz. Besonders schön die letzte Geschichte dieses Buches, in welcher sie sich ihr Alter eingesteht.

Sattler, Seraina; Six, Anna Anders aufgewachsen:

11 Kindheiten im Porträt
Basel, Christoph Merian Verlag, 2022
ISBN 978-3-85616970-1

Elf Menschen, geboren zwischen 1944 und 1998, erzählen von ihrer Kindheit und wie sie wurden, wer sie sind. Die berührenden Lebensgeschichten zeigen auf, wie sich gesellschaftliche und gesetzliche Rahmenbedingungen für Kinder verändert haben.



Sibylle Scherer,
Eugen Kiener

WEIL ES IM INTERNET AUCH SINNVOLLES GIBT.



Mit HEBORG.CH Angebote und Anbietende zu verschiedenen Präventionsthemen wie körperliche und psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sucht, Gewalt und Schulden/Budget suchen und finden. Für Privat- und Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

HEBORG.CH

Dass Sie
besser hören,
ist für uns
Herzenssache.



Kostenlos
testen!

Made for
iPhone | iPad | iPod

Works with
android

Gutes Hören ist wichtig, bei jeder Aktivität, in jeder Lebenssituation, und bringt Sicherheit, Höreruss und Vitalität zurück.

Fassen Sie sich noch heute ein Herz! Testen Sie jetzt unsere neueste Innovation Oticon More™ kostenlos und unverbindlich. Dieses Hörgerät weiss zu überzeugen, indem es sich sofort automatisch auf jede Hörsituation einstellt. WOW-Effekt garantiert. Sie werden begeistert sein!

Audika Hörcenter
Solothurnerstrasse 21
4600 Olten
Tel. 062 213 95 25

Audika
Ihr Experte für gutes Hören

Susanne Hunziker geht in Pension

Der Anker der IG

Vierzehn Jahre lang arbeitete Susanne Hunziker bei Pro Senectute in Olten. Sie beriet Seniorinnen und Senioren in allen Lebenslagen, sie führte Beistandschaften, war zuständig für Treffen wie den Literaturclub, den Seniorrentanz, fürs Jassen und Singen, zudem führte sie die Informations- und Anlaufstelle für Alzheimerfragen und leitete eine Angehörigengruppe.

Als Sekretärin der IG aktives alter olten war sie deren sicherer Anker. Sie organisierte und redigierte früher die IG News, meldete Altersangebote an die Medien, veranstaltete Kunsthandwerksausstellungen und vieles mehr. In der IG, die von einer wechselnden Gruppe Ehrenamtlicher getragen wird, war sie Fundament, Gedächtnis und Antreiberin zugleich.

Dass Susanne Hunziker ihrem letzten Arbeitsplatz bis zur Pensionierung die Treue hielt, war nicht von Anfang an klar. In ihrem Berufsleben ist sie weit herumgekommen, sie arbeitete in mehreren Erdteilen. Nach einer Jugend und einer KV-Lehre im ländlichen Aargau packte sie bald die Reiselust. Einige Jahre arbeitete sie für ein Reisebüro im Mittelmeerraum als Hostess vor Ort. Mitte dreissig wechselte sie in eine andere Berufswelt, die sie ebenfalls seit langem interessierte: Sie absolvierte die vierjährige Schule für Sozialarbeit in Luzern. Auf zwei Stationen in der Jugend- und Familienberatung folgte dann 2008 der Wechsel zu Pro Senectute in Olten, wo sie, eingeführt von Esther Gerlach, eine abwechslungsreiche Tätigkeit und viele interessante Menschen kennen lernte.

Dankbar schaut Susanne Hunziker auf ihren Berufsalltag zurück: «Bis zuletzt hat mir die persönliche Beratung der Seniorinnen und Senioren Freude und Befriedigung gebracht.»



Doch Susanne Hunziker ist Aargauerin geblieben. Sie lebt in der Telli in Aarau. Sie mag das vielfältige Quartier und fühlt sich getragen von einem grossen Umfeld. Sie schätzt die Nähe zur Natur an der Aare, ist oft zu Fuss, per Rad oder Motorrad unterwegs, macht gerne Ferien in der Schweiz und im nahen Ausland, sie unternimmt Reisen und liest gerne Krimis. Sie hat Respekt vor dem Alter, fühlt sich aber frisch und fit. Wenn sie Ende November in Rente geht, will sie vorerst einige Wochen die Freiheit geniessen, bevor sie sich freiwillig engagieren wird.

Alle, die in Fragen ums Alter von Susanne Hunzikers Erfahrung profitieren durften, wünschen ihr, da sie nun selbst diesen Lebensabschnitt erreicht, viele schöne Erlebnisse.

Eugen Kiener

Lösungen

zu den Frage-Zeichen von Seite 14

1. Die Säulen gehören zum Schulhaus Bannfeld, Hermann Frey schuf eine gestalterisch herausragende Pavillonschule der 1950er-Jahre.
2. Der Stadtturm wurde 1521 durch Konrad Gibelin von Solothurn errichtet.
3. Jürg Mollets «Randzeichen» steht am Parkplatz des Restaurants Mühletal.
4. Das Oltner Schwimmbad ist ein herausragendes Beispiel des Architekturstils Neues Bauen.
5. Die neuste Brandruine ziert die Oltner Ziegelfeldstrasse.

Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

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

Mittagsclub pro audito region olten

Anmeldung und Information:
sekretariat@pro-audio-olten.ch,
062 213 88 44,
www.proaudito-olten.ch

Alzheimer-Café

Nach einem kurzen Input rund um das Thema Demenz bietet sich die Möglichkeit zum Austausch.
Auskunft: Alzheimer Solothurn,
062 212 00 80, solothurn@alz.ch,
www.alz.ch/so

Mittagstisch Kolping

Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden Alleinstehende zum Mittagstisch ein: Restaurant Kolping, Ringstr. 27, Olten. Kosten CHF 10.–
Anmeldung erwünscht:
062 212 24 27

Cultibo Zmittag

Gemeinsam Mittagessen.
Begegnungszentrum Cultibo,
Aarauerstrasse 72, Olten.
Kosten CHF 10.–

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

Kunst zum Zmittag

Das Kunstmuseum Olten lädt monatlich zum Augen- und Gaumenschmaus.
Eine halbstündige Werkbetrachtung oder thematische Führung mit anschliessendem Mittagessen.
Führungen (gratis) mittwochs,
12.15 – 12.45 Uhr.
Verpflegung CHF 15.–
Auskunft:
Kunstmuseum Olten,
062 212 86 76,
www.kunstmuseumolten.ch

Kunst für Seniorinnen und Senioren

www.kunstmuseumolten.ch

Haus der Museen – Geschichte für Seniorinnen und Senioren

Mindestens eine Führung pro Monat an einem Mittwoch.
www.hausdermuseen.ch

aktiv 66+ Angebot der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten

Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche zu unterschiedlichen Themen: Glaubensfragen, Vorträge, Theater etc.
Auskunft und Anmeldung:
Pfarrer Uwe Kaiser, 062 296 22 60,
uwe.kaiser@ref-olten

aktiv 66+ Wandergruppe

Wir treffen uns jeden zweiten Dienstagnachmittag für Wanderungen in der Region.
Auskunft:
Willy Gutherz 062 212 23 31,
Jürg Schlegel 062 297 05 10,
Walter Schmidiger 062 296 44 81

Angebote der Pro Senectute Olten-Gösgen

Auskunft, Anmeldung und Unterlagen bei Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Pro Senectute Wandergruppen

Wir treffen uns donnerstags zu abwechslungsreichen Wanderungen. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Touren.

Tanzen in Gruppen – zu internationaler Musik

Mittwoch, 9.30 – 11 Uhr oder Donnerstag, 14.30 – 16 Uhr im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten.

Café Balance – für körperliche Stabilität und Flexibilität

Montags, 14 – 15 Uhr, Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten.

Fitness & Gymnastik, Wasserfitness

Verschiedene Gruppen in den umliegenden Gemeinden

Pétanque

Jeweils Dienstag, 13.45 – 16 Uhr
Pétanque Halle
Trimbach, Feldliweg
(hinter Schulhaus Gebrunnen).
Auskunft:
Rosa Steinmann,
079 328 78 58,
www.pc-trimbach.ch

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum etc.

Spendenkonto

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



Dienstleistungen und Angebote

Pro Senectute Olten-Gösgen

Fachstelle für Altersfragen

www.so.prosenectute.ch,

062 287 10 20,

E-Mail: info@so.prosenectute.ch

■ Koordinationsstelle Alter:

Informationen und Auskunft, Online-Anfragen

■ Sozialberatung:

Finanzhilfe für Senioren, DOCUPASS, Beratung in Demenzfragen

■ Kurse:

Fitness und Gymnastik, Tanzen, Nordic Walking, Sturzprävention, E-Bike Herztouren, Wandergruppen, Englisch, Französisch, Spanisch, Malen, Online-Kurse, Bridge, Qi Gong, Café Balance

■ Online im Alltag:

Beratung und Begleitung im digitalen Alltag

■ Aktivitäten:

Jassen, Kulturkreis

■ Hilfen zu Hause:

Aktiv-Haushilfedienst, administrative Begleitung, Treuhanddienst

■ Generationenarbeit:

Bewegungspatenschaft, Seniorinnen und Senioren in Klassenzimmern

■ Informationen:

Newsletter, Fachvorträge, Kursprogramm, etc.

Alzheimer Solothurn, Beratungs- und Geschäftsstelle Kanton Solothurn,

www.alz.ch/so, 062 212 00 80

Beratung und umfassende Hilfestellung für alle Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und andere Betreuende: Angehörigen-gruppe, Alzheimer-Café, zugehende Beratung, etc.

Cineor, www.youcinema.ch

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

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 Olten,

www.gfvo.ch

Mahlzeitendienst 079 360 75 04

EVA Entspannen-Verwöhnen-

Aktivsein 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,

sekretariat@proaudito-olten.ch

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).

Senevita Casa Region Solothurn,

www.senevitacasa.ch, 032 661 00 93

Private Betreuung und Spitex: in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand

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.brueggli-dulliken.ch,

062 296 46 45

Tagesbetreuung für alleinstehende, betreuungs- oder pflegebedürftige erwachsene Menschen

Angaben ohne Gewähr.

Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

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
info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Redaktion

Eugen Kiener, Präsident
Remo Fröhlicher, Fotos
Claudia Graf, Fokus-plus
Susanne Hunziker,
Pro Senectute Kanton Solothurn
Susanne Liniger
Monique Rudolf von Rohr
Sibylle Scherer

Produktion

Layout:
Grafikmeier.ch, René Meier, Olten

Druck:
Dietschi Print&Design AG, Olten

Auflage: 4'000 Exemplare

Mitglieder IG aktives alter olten

ADZ St. Martin	062 205 52 52	www.st-martin-olten.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
Alzheimer Solothurn	062 212 00 80	www.alz.ch/so
Cineor	062 788 50 00	www.youcinema.ch
Fokus-plus	062 212 77 20	www.fokus-plus.ch
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 461 38 63	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 Bornblich	062 311 00 00	www.senevita.ch
Senevita Casa Region Solothurn	032 661 00 93	www.senevitacasa.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 Brüggli Park	062 296 46 45	www.brueggli-dulliken.ch
Tierdörfli	062 207 90 00	www.tierdoerfli.ch



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



Hilfen zu Hause

Dienstleistungen nach Mass

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Unsere Hilfen zu Hause Dienstleistungen bieten gezielt Unterstützung, wo sie benötigt wird. Mit unseren Angeboten ermöglichen wir ein selbst- und eigenständiges Leben zu Hause. Wir helfen bei Fragen zu digitalen Geräten, übernehmen administrative Arbeiten, begleiten Sie bei Bewegungsaktivitäten und unterstützen Sie im Haushalt. Melden Sie sich bei uns für weitere Auskünfte.

Wir unterstützen Sie zu Hause!



Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch