Nummer 48 Frühling 2024

aktives alter olten

Olten überarbeitet Altersleitbild 4

Frisches Gemüse und viel Wasser 6

Was bestimmt Ihren Einkauf? 12

Demenz rechtzeitig erkennen 16

Unterwegs mit Brot und Gebäck 18

Laufgut® Lerch
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten

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

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 31.12.2024

GERBER
BESTATTUNGEN

WIR SIND FÜR SIE DA

Baslerstrasse 57 | CH-4600 Olten
+41 62 213 99 44
info@gerber-bestattungen.ch
www.gerber-bestattungen.ch

Cineor
Kino für Senioren

KINOKONI
youcinema
Das Geheimrezept von Cineor
Einen packenden Film für Junggebliebene
+
Eine Prise Nostalgie
+

Das Kinovergnügen für Junggebliebene

Der Kinonachmittag für das reife Publikum im KINOKONI Olten und im youcinema Oftringen, einmal im Monat. Zu ausgewählten Filmen gibt es in der Pause Kaffee und Kuchen (im Eintrittspreis inbegriffen).

Cineor-Termine in Olten 2024:

DI 06. Juni
DI 06. August
DI 01. Oktober
DI 03. Dezember
DI 02. Juli
DI 03. September
DI 05. November

KINOKONI · AARAUERSTRASSE 51 · OLTEN
JEWEILS 14:00 UHR · RESERVATION UNTER YOUCINEMA.CH

KINO KONI
FILM | FOOD | LOUNGE

Editorial

Was ist gesund?

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Medien sind voll von Beiträgen mit Gesundheitstipps. Manche Menschen lassen sich davon vollkommen einnehmen und schwören ganz und gar auf diejenige Diät, die sie besonders überzeugt. Das Magazin aktives alter olten aber orientiert sich am Merksatz «Alles in gesundem Mass», wenn es sich im Hauptartikel dieses Heftes mit dem Thema «Gesunde Ernährung» befasst.

Ausgangspunkt für den Ernährungsartikel ist der Gemüsemarkt. Die Oltner Wochenmärkte, am Donnerstag in der Kirchgasse und am Samstag in der Bifangstrasse, sind beliebte Treffpunkte. Gerade die Seniorinnen und Senioren schätzen diese Märkte, um sich einerseits mit gesunden frischen Produkten aus der Region einzudecken, und andererseits, weil sie auf einen Schwatz mit Bekannten hoffen.

Regelmässige soziale Kontakte sind ebenfalls wichtige Bausteine für die Gesundheit. Dies zeigt ein zweiter Artikel dieses Heftes, der sich mit dem Thema «Demenz» befasst. Denn ein reges soziales Leben hilft mit, die geistigen Fähigkeiten im Alter zu erhalten.

Hoffen wir also, dass uns die Märkte in den beiden Zentren unserer Stadt erhalten bleiben und sie nicht von zeitgeistigen Veranstaltungen auf Nebenplätze verdrängt werden. *Eugen Kiener*

Eine Geschichte zum Älterwerden verfassen

Unsere Tage sind gezählt

Am 19. März 2025, um 18 Uhr, wird im Naturmuseum Olten die Ausstellung «tick tack – der Countdown des Lebens» eröffnet. Thema ist das Altern in der Natur. Es geht um Fragen, warum Lebewesen unterschiedlich altern, zum Beispiel Eichen mehrere Hundert Jahre alt, der Mensch lediglich 80 bis 100 Jahre wird. Es geht aber auch um philosophische Fragen, was es zum Beispiel hiesse, unsterblich zu sein.

Beschäftigen Sie sich auch mit dem Älterwerden? Was denken Sie darüber? Sind Sie bereit, Ihre Gedanken in Worte zu fassen, einen kurzen Text darüber zu schreiben und vorzulesen? Zur Vernissage von «tick tack – der Countdown des Lebens» bereitet auch eine vierte Primarschulklasse aus Olten Texte zum Älterwerden vor. Gemeinsam sitzen Sie mit den Schülerinnen und Schülern auf der Bühne und lesen Ihren Text vor, wenn Sie mögen.

Machen Sie sich keine Sorgen! Sie werden beim Verfassen durch eine wohlwollende, schreib- und bühnenerfahrene Person begleitet, so Sie das wünschen. Sie sind also nicht allein, man steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, hilft, sofern es nötig ist. Im Spätherbst dieses Jahres wird es zu ungefähr drei Treffen und zwei Proben kommen, die zwischen einer Stunde, maximal 90 Minuten dauern werden.

Die Voraussetzung ist kurz: Ich möchte mir eine Geschichte ausdenken und ich bin bereit, diese, zusammen mit weiteren jungen und älteren Personen, vorzutragen.

Wenn Sie interessiert sind, können Sie sich gerne bis Ende Juni an folgende Personen wenden:

Pia Geiger, stellvertretende Leiterin des Naturmuseums Olten, pia.geiger@olten.ch, Tel. 062 206 18 12
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 9–16 Uhr

Sibylle Scherer, Redaktionsteam aktives alter olten
sibscher@bluewin.ch

Die IG aktives alter olten und das Naturmuseum freuen sich auf Ihre Anmeldung!

Schreiben kennt kein Alter. Wer macht mit?
Bild:©Bridgeman Images/Christie›s Images

Grundlage für die Arbeit mit der älteren Bevölkerung

Die Stadt Olten überarbeitet ihr Altersleitbild

Seit 2021 ist Stadtrat Raphael Schär-Sommer Vorsteher der Oltner Sozialdirektion. Seine Direktion ist zuständig für das Thema Alter. Im Interview erklärt er, weshalb das Altersleitbild der Stadt erneuert werden soll.

Stadtrat Raphael Schär-Sommer (links) im Gespräch mit Eugen Kiener vom Magazin aktives alter olten

Das Altersleitbild aus dem Jahr 2007 ist geprägt von Wertschätzung und Fürsorge in Bezug auf die ältere Bevölkerung. So heisst es: «Olten schätzt die Lebenserfahrung und das freiwillige Engagement, mit denen sich die älteren Einwohnerinnen und Einwohner in unser Gemeinwesen einbringen. Olten ist sich gleichermassen bewusst, dass das Alter mit einer Zunahme an Lebenserfahrung aber auch mit einer Abnahme an körperlicher Kraft und Belastbarkeit einhergeht.»

Als Ansprechpartner der Stadt in Altersbelangen spricht das Leitbild von der IG aktives alter, von Pro Senectute und von den Glaubensgemeinschaften. Weiter heisst es, dass die Stadt die Spitex, Tagesstrukturen und innovative Projekte unterstützt. Nun will die Stadt Olten in der zweiten Hälfte des Jahres 2024 ihr Altersleitbild erneuern.

Sie sind seit zweieinhalb Jahren Mitglied des Oltner Stadtrats und Sozialdirektor. Wo sind Sie in Ihrer Tätigkeit mit Anliegen der Seniorinnen und Senioren in Kontakt gekommen?

Hauptsächlich über die Arbeit im Vorstand der IG aktives alter olten und im Kontakt mit unserer Anlaufstelle für Altersfragen bei Pro Senectute. Zudem haben wir Ende 2022 und Anfang 2023 Quartierspaziergänge angeboten, um Anliegen der Seniorinnen und Senioren aufzunehmen. Bisher konnte ich einmal am Altersanlass der Stadt Olten für 81-jährige und ältere Mitmenschen teilnehmen. Weiter tausche ich mich mit dem Kernteam von «zämegolaufe» aus; dies ist ein Angebot der Stadt Olten, das nun nach einem Pilotbetrieb dauerhaft angeboten werden soll. Unregelmässig findet auch ein Austausch mit dem Geschäftsführer der Spitex Olten statt. Bei rund einer Million Franken an Spitex-Restkosten, welche die Stadt Olten trägt, wird klar, dass sich ein Angebot wie «zämegolaufe» im Sinne der Gesundheitsprävention auch finanziell schnell lohnt.

Wie geht es Oltens älterer Bevölkerung allgemein?

Die Seniorinnen und Senioren sind keine homogene Gruppe, so ist eine allgemeine Aussage dazu schwierig. Ich denke, dass insbesondere Alleinstehende und Menschen, die zu Hause Pflege bedürfen, die spezielle Aufmerksamkeit von Seiten der Stadt benötigen.

Laut dem gültigen Altersleitbild hilft die Stadt Olten, eine genügende Anzahl von Alters- und Pflegeheimplätzen zu sichern. Wie kann sie diesem Anliegen nachkommen? Gibt es genug Plätze?

Die Stadt ist bei einigen Heimen beteiligt und ich tausche mich mit den Heimleitungen aus. Gemäss der kantonalen Planung sind in der Region zurzeit genügend Plätze vorhanden. Falls zusätzlicher Bedarf entsteht, wird dies eine grosse Herausforderung. Dazu müsste im Verbund mit anderen Gemeinden über die Stadtgrenzen hinaus geplant werden.

Viele Gemeinden drückt die Last der Beiträge, welche sie an die Pflegekosten von Betagten zu leisten haben. Wie sieht das in Olten aus?

Ja, diese Kosten nehmen zu, was allerdings politisch im Sinne von «ambulant vor stationär» so auch gewünscht ist. Wir sprechen hier im Falle der Stadt Olten von Beträgen um eine Million Franken pro Jahr. Wie vorher angedeutet, lohnen sich daher Projekte der Gesundheitsprävention.

Welche weiteren Punkte gilt es, in einem neuen Altersleitbild zusätzlich zu berücksichtigen?

Mir ist es insbesondere wichtig, auch konkrete Massnahmen für die ganze Breite der älteren Oltnerinnen und

Oltner zu definieren. Hier erhoffe ich mir am öffentlichen Anlass vom 26. August um 16 Uhr in der Schützi zahlreiche Inputs von den Seniorinnen und Senioren unserer Stadt. Ich habe zum Beispiel über mein Engagement im Verein «Lebendige Oltner Nachbarschaft (LeONa)» viele Menschen kennengelernt, die aufs Alter hin gerne in eine andere Wohnform wechseln möchten. Aktuell leben sie z.B. alleine in einem Haus und suchen eine passende Wohnform, wo wieder Austausch mit Nachbarn und Gleichgesinnten möglich ist. Solche Angebote fehlen zurzeit in der Stadt.

Wie wird die Überarbeitung des Altersleitbilds ablaufen?

Wir arbeiten mit der Firma Socialdesign zusammen. Zudem werden Grundlagenpapiere von Pro Senectute und das kantonale Altersleitbild beigezogen. Socialdesign wird einen Entwurf erarbeiten und diesen mit der Sozialdirektion verfeinern, bevor wir ihn am öffentlichen Anlass vom 26. August mit der Bevölkerung weiter anreichern und präzisieren. Der Stadtrat wird danach das Schlussprodukt erhalten und kann noch Anpassungen vornehmen, bevor das Leitbild per 1. Januar 2025 handlungsanweisend sein soll.

Eugen Kiener

Mitdiskutieren

Am 26. August, um 16.00 Uhr, wird die Stadt Olten den Entwurf zum Altersleitbild vorstellen. Nicht nur Seniorinnen und Senioren, die gesamte Bevölkerung ist eingeladen, dazu Stellung zu nehmen und weitere Ideen einzubringen.

Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der Stadt Olten.

Das bestehende Altersleitbild kann auf *www.olten.ch* als PDF-Dokument heruntergeladen werden.

IG aktives alter olten und umgebung

Getagt und vernetzt

Die IG aktives alter olten und umgebung versammelt alle Akteure, die im Bereich Altersarbeit auf dem Gebiet der Stadt tätig sind. Bei der Mitgliederversammlung Anfang März im Alters- und Demenzzentrum St. Martin war ein schöner Teil der Mitgliedsorganisationen vertreten. Leiter Urs Hufschmid ging in seiner Präsentation auf aktuelle Entwicklungen im Zentrum St. Martin ein, beleuchtete aber auch die allgemeine Entwicklung im solothurnischen und schweizerischen Heimwesen.

In den Führungsetagen der Oltner Altersheime ist gerade ein Generationenwechsel im Gange. Aus drei Institutionen waren neue Leitungspersonen an der Mitgliederversammlung anwesend. Sie nutzten die Gelegenheit, um sich im Anschluss an den geschäftlichen Teil bei einem köstlichen Apero mit anderen Vertreterinnen und Vertretern der Oltner Altersinstitutionen zu vernetzen.

Die IG aktives alter olten und umgebung konnte auf ein ruhiges Geschäftsjahr 2023 zurückblicken. Das Magazin aktives alter olten, das zweimal pro Jahr an alle Seniorinnen und Senioren von Olten verschickt wird, wurde im letzten Jahr von Inserenten stark unterstützt, so dass die IG statt des erwarteten Defizits von 2450 Franken nur ein solches von 350 Franken ausweisen musste. Der Vorstand unter der Führung von Präsident Eugen Kiener und Vizepräsidentin Susanne Liniger wurde für ein weiteres Jahr wiedergewählt. Im laufenden Jahr wird sich die IG namentlich bei der Überarbeitung des städtischen Altersleitbilds einbringen.

ek.

Zum Gedenken

Doris Rauber

Doris Rauber, alt Stadträtin und ehemalige Präsidentin der IG aktives alter olten
Foto: Caroline Felber, www.huete.ch

Ende Januar 2024 verstarb die ehemalige Oltner Stadträtin Doris Rauber im Alter von erst 74 Jahren. Nach ihrer achtjährigen Tätigkeit als Sicherheitsdirektorin der Stadt blieb sie vielseitig engagiert. Als ihr Ehepartner Werner Büttikofer 2016 das Amt des Präsidenten der IG aktives alter olten nicht mehr weiterführen konnte, sprang Doris für ihn ein. Doris Rauber leitete die Geschicke der IG bis ins Jahr 2019. Alle, die sie in ihren Ämtern erlebten, werden sie als engagierte und herzliche Kollegin in Erinnerung behalten.

Auf dem Wochenmarkt ist die Auswahl an frischem Gemüse gross und bunt.

Gesunde Ernährung: Der Fachmann empfiehlt

Frisches Gemüse und genügend Wasser

Wer auf dem Markt einkauft, ist auf dem guten Weg. Denn selbst zubereitete Speisen aus frischem Gemüse und Obst sind für eine gesunde Ernährung entscheidend, erklärt Ernährungsberater Roland Wallimann.

Am Gründonnerstag begleitete ein Team der IG aktives alter olten unter strömendem Regen den Ernährungsberater Roland Wallimann auf dem Oltner Wochenmarkt in der Kirchgasse. Zu Beginn erklärte der Fachmann auf verständliche Weise einige Grundlagen der Körperfunktionen. Es sind biochemische Vorgänge, die unseren Organismus am Leben erhalten. Er berichtete auch darüber, wie sich unser Körper im Laufe des Lebens verändert und worauf wir im Alter besonders achtgeben sollten. Hier ein paar grundsätzliche Gegebenheiten:

Der sogenannte Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe für die Aufrechterhaltung seiner Lebensvorgänge benötigt. Es gilt die Faustregel: Körpergewicht mal Faktor 20 = Grundumsatz. Eine 75 kg schwere Person hat also einen Grundumsatz von ungefähr 1500 Kilokalorien. Mit zunehmendem Alter wird die fettfreie Masse – das sind Knochen, Zellgewebe, Muskelzellen und der Wassergehalt – geringer, die Organe schrumpfen, ein Wiederaufbau der Muskelmasse ist eher schwierig. Je kleiner unsere Muskelmasse ist, desto weniger Energie verbrauchen wir. Der Fettanteil hingegen nimmt zu. Das Körperfett wandert in die Bauchgegend, dorthin, wo sich wichtige Organe befinden. Dies belastet das Herz-Kreislauf-System.

Wasser ist das Lebenselixier

Dass wir ausreichend Wasser trinken sollten, das wissen wir. Da das Durstgefühl im Laufe unseres Lebens abnimmt, vergessen wir nur allzu gerne, zum Wasserglas zu greifen. Wasser ist das Elixir des Lebens. Es transportiert die Nährstoffe ins Blut und durch unseren ganzen Körper und versorgt unsere Zellen mit allen lebensnotwendigen Stoffen. Dabei spielt der korrekte Wasserdruck eine wichtige Rolle. Zu geringe Flüssigkeitszufuhr hat einen negativen Einfluss auf diverse Mechanismen, was Bluthochdruck, Schwindel und eine gestörte Regelung der Nierenfunktion und der Körpertemperatur zur Folge haben kann.

Roland Wallimann lebt seit fast 20 Jahren in Olten. Gerne ist er bereit, sein Wissen als Ernährungsberater weiterzugeben. Interessierte können sich informieren unter: www.nahrhaft.net oder per Mail: info@nahrhaft.net oder per Telefon: 078 905 02 65.

Gastronom aus Passion

Der 61-jährige Roland Wallimann ist eigentlich Gastronom, die Gastronomie ist seine Passion. Mit Lebensmitteln aus guten Produkten etwas herzustellen, macht ihm Freude. Er arbeitet schon 40 Jahre im Gastgewerbe. Er studierte erst Spanisch, Englisch und Publizistik, absolvierte dann die Hotelfachschule in Zürich und war Geschäftsführer in verschiedenen Betrieben.

Eine Zeitlang führte Roland Wallimann ein eigenes Restaurant, wo er selber kochte. Er leitete im Universitätsspital Zürich die Restaurants und ist dort heute verantwortlich für Projekte in der Hotellerie. Er hat sich als diplomierter Ernährungsberater ASCA weitergebildet. In seiner Freizeit beschäftigt er sich mit Kochen, Lebensmitteln, Sport, Reisen und Natur. Sein Motto lautet: Genuss ist Leben!

Auch unser wichtigstes Organ, das Gehirn, benötigt ausreichend Wasser, um funktionsfähig zu bleiben. Es steuert sämtliche Vorgänge in unserem Körper. Auch der Darm, im Prinzip unser zweites Hirn, meldet wichtige Informationen an unser Gehirn. Die Darmgesundheit ist essentiell, da die Nährstoffe aus der Nahrung ausschliesslich über das Darmsystem in unseren Körper gelangen.

Ein Säugling besteht zu 70 % aus Wasser, ein erwachsener Mensch zu 60 %, Menschen ab siebzig Jahren haben noch 45–50 % Wasser in ihrem Körper. Wir sollten pro Tag 1–1,5 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen. 1 Liter nehmen wir durch unsere Ernährung auf. Ideale Flüssigkeiten sind Wasser und Kräutertees. Gerade in der warmen Jahreszeit ist darauf zu achten, denn das System ist anfällig, und für viele Körperfunktionen ist der Spielraum klein.

Sirup schmeckt zwar fein, enthält aber viel Zucker und Kalorien und sollte daher nur in Massen genossen werden.

Frisches Gemüse statt Fertiggerichte

Wenn wir uns wichtig sind, dann sollten wir sorgfältig darauf achten, was wir uns zuführen, was wir essen. Wir merken uns: Fertigprodukte wie Fertiggerichte, Konserven und Komplettgerichte für die Mikrowelle sollten wir meiden, da sie oft zu viel Zucker, zu viel Salz und Fett enthalten. Ausserdem sind sie mit vielen Konservierungsmitteln, sogenannten E Stoffen belastet.

Aus Zucker gewinnen wir Energie. Damit funktioniert unser Körper, so sind wir leistungsfähig. Insulin regelt die Aufnahme von Glucose in die Körperzellen. Haushaltszucker lässt den Zuckergehalt und somit auch den Insulinausstoss im Körper hochschiessen. Sind die Zellen mit Zucker gesättigt, fällt der Insulingehalt. Dieses schnelle Auf und Ab belastet unseren Körper stark und kann zu Insulinresistenz und Diabetes führen. Überschüssiger Zucker wird in Fett umgewandelt, im Körper gelagert und erhöht unser Körpergewicht. Wenn wir komplexere

Auch die Knospe auf der Jacke der Marktfrau deutet darauf hin: Hier stammt das komplette Angebot aus biologischem Anbau.

Kohlenhydrate wie Hülsenfrüchte, Bohnen, Linsen und Vollkornprodukte essen, wird die darin enthaltene Glucose langsamer freigesetzt und der Anstieg des Blutzuckers und des Insulins ist weniger steil.

Obst und vor allem Gemüse gehören täglich auf den Teller, am besten im Verhältnis 1:4. Eine Portion beträgt rund 110 gr. Wir sollten bunt essen, viel Salat, aber auch Bitterpflanzen wie Löwenzahn, die unsere Magensäfte und die Verdauung anregen. Farb- und Duftstoffe in Gemüse und Früchten, sekundäre Pflanzenstoffe schützen und wirken Zellschäden und Krebszellen entgegen, sie stärken unser Immunsystem.

Auch Eier gehören zu den wertvollsten Lebensmitteln, da sie alle essenziellen Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe enthalten und somit ideal für den Zellaufbau sind. Selbst das verpönte Cholesterin ist nötig, denn es ist ein wichtiger Baustein, der zusammen mit dem Sonnenlicht Vitamin D produziert. Roland Wallimann rät übrigens dazu, im Alter regelmässig Vitamin D zuzuführen.

Fischer Fisch auf dem Teller enthält wertvolle Fette, viel Eiweiss und Vitamin D.

Um einem Mangel an wichtigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu verhindern, empfiehlt er die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren. Fette Fische wie Lachs, Thunfisch und Hering, auch Leinöl und Rapsöl, sind reiche Lieferanten dieser lebenswichtigen Stoffe.

Biologisch oder konventionell?

Roland Wallimann sagt es fadengerade: Wenn man es sich finanziell leisten kann, dann Bio. Bioprodukte enthalten weniger Nitrate und weniger Rückstände chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel. Da der Anbau arbeitsintensiver, dafür umweltschonender ist, die Erntemenge geringer als im konventionellen Landbau, sind die Lebensmittel teurer. Dasselbe in der Tierhaltung: Die Tiere werden artgerecht gehalten, haben mehr Platz zur Verfügung und werden mit ökologisch produziertem Futter ernährt. Somit hat ihr Fleisch eine höhere Qualität und damit seinen Preis.

Kurztipps für Personen über 60

- Genügend Wasser trinken
- Täglich frisches Gemüse und Obst essen
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern Kohlenhydrate für die Energie
- Genügend Protein (Eiweiss) aus fettarmem Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten zu sich nehmen
- Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren aus Nüssen, Lein- und Rapsöl, fettreichem Fisch nicht vergessen
- Bewegung im Freien, Kraft- und Ausdauertraining sind wichtig für gutes Altern

Hier wird nicht nur «Käse» gesprochen. Stammkunden freuen sich sowohl über das reiche Käseangebot als auch über den lebhaften Austausch.

Fleisch – ja oder nein?

Fleisch ist ein hervorragender Eiweisslieferant, der viele wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink, Selen und B-Vitamine liefert. Muskelfleisch enthält rund 22 % Proteine (Eiweiss), darunter auch viele lebensnotwendige, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Der Umwelt zuliebe sollte auf zu häufigen Fleischkonsum verzichtet werden. Ein- bis zweimal Fleisch und einmal Fisch pro Woche schonen die Ökologie. Die Proteinzufuhr spielt bei älteren Menschen eine wichtige Rolle. Sie muss aber nicht allein durch Fleisch gedeckt werden. Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen, Tofu und Getreideprodukte wie Vollkornhaferflocken, Vollkornbrot und auch Milchprodukte sind ideale Proteinquellen. Dazu gehört auch Käse, der einen hohen Calciumgehalt aufweist, Hartkäse wie Parmesan in höherem Masse als Weichkäse.

Eine vegetarische Ernährung ist in Ordnung, aber aufwändiger und bedingt ein fundierteres Wissen als wenn Fleisch auf dem Speiseplan steht. Überhaupt: Tägliches Kochen ist zeitintensiv. Roland Wallimann findet es deshalb eine gute Idee, gemeinsam zu kochen oder sich abwechslungsweise einzuladen und gemeinsam zu essen. Somit würde auch der soziale Aspekt des Essens berücksichtigt.

Text: Sibylle Scherer
Fotos: Remo Fröhlicher

BRÜGGLI PARK
MEINE TAGESSTÄTTE

Die Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park in Dulliken bietet von Montag bis Freitag jeweils acht erwachsenen Tagesgästen einen strukturierten Tagesablauf in einer gemütlichen und wohnlichen Atmosphäre. Unser Ferienzimmer bietet Entlastung über die Nacht, an den Wochenenden und für Ferienaufenthalte.

Gerne zeigen wir Ihnen unsere schönen Räumlichkeiten und die Dachterrasse mit Weitblick und beraten Sie über unsere Angebote. Besuchen Sie an folgenden Daten die Tagesstätte Sonnegg und geniessen Sie mit uns eine feine Wurst vom Grill und ein kühles Getränk.

Dienstag, 18. Juni 2024
Donnerstag, 22. August 2024
jeweils ab 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Die Anlässe finden bei jedem Wetter statt.
Wir bitten Sie um Anmeldung bis am Vortag des jeweiligen Anlasses. Die Tagesstätte darf gerne auch ausserhalb dieser Termine besichtigt werden.
Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Tagesstätte Sonnegg im Alters- und Pflegeheim Brüggli,
Alte Landstrasse 25, 4657 Dulliken
Telefon 062 296 46 45, www.bruegglidulliken.ch

Kulinarische Freuden.

Essen & Geniessen im Restaurant Born

Täglich geöffnet

RESTAURANT BORN

Solothurnerstrasse 70
4600 Olten
062 311 00 30
bornblick@senevita.ch

Online im Alltag
Digital durchstarten!

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Unsere Coaches beraten Sie individuell zu sämtlichen digitalen Fragen. Jede Schulung wird auf Ihre Bedürfnisse angepasst. Nutzen Sie unseren flexiblen Service und finden Sie den Weg zu digitalen Geräten und der Welt des Internets.

Die Kosten werden nach Stundenaufwand verrechnet.

Pro Senectute Kanton Solothurn
Olivier Hojac, Leiter digitale Projekte
032 626 59 60 | olivier.hojac@so.prosenectute.ch

Buchtipps

von Sibylle Scherer

Berset, Annic; Streiff, Ursi; Furrer-Heim, Ursula:
Tiptopf
Bern, Schulverlag plus AG, 2023
ISBN 978-3-292-00959-3

Die erste Auflage des Lehrmittels erschien 1986, 2023 in einem neuen Kleid. Konzipiert für Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen ist dieses umfassende Kochbuch durchaus für ältere Menschen eine Bereicherung. Es vermittelt Grundwissen über Nahrungsmittel und Ernährung und die rund 280 Basisrezepte gelingen auch

Neulingen problemlos. Das auch optisch ansprechende Buch gehört im Prinzip in jeden Haushalt.

Volk, Lisa; Volk, Andreas:
ONE Auflaufform
50 vegetarische Gerichte für alle, die es schnell und gesund lieben!
Gerlingen, Frechverlag, 2024
ISBN 978-3-7358-5175-8
TOPP 25175

1 Messer + 1 Brett + 1 Auflaufform = Leckeres aus dem Ofen!
Einfacher geht es nicht: Gemüse kleinschneiden und mit ein paar wenigen weiteren Zutaten in die Form geben. Die Vorbereitungen dauern maximal 20 Minuten, den Rest erledigt Ihr Backofen. Die Rezepte sind für zwei Personen berechnet, können problemlos auch mit Fleisch angereichert werden. Für jede Jahreszeit gibt es Menüvorschläge, und wer zwei, drei Aufläufe nach Rezept zubereitet hat, wird mutiger und kreiert ohne viel Fantasie seine eigenen Rezepte. So macht Kochen auch Kochmuffeln Spass, denn der Erfolg ist garantiert.

Und zum Schluss, nach dem Essen, eine weitere Buchmpfehlung:
Schlink, Bernhard
Das späte Leben: Roman
Zürich, Diogenes, 2023
ISBN 978-3-257-07271-6

Wie geht ein 76-jähriger Mann mit einer medizinischen Diagnose um, die ihm nur noch wenige Monate in Aussicht stellt? Er ist mit einer jungen Frau verheiratet, die beiden haben einen sechsjährigen Sohn.
Von einer Minute auf die andere stellen sich viele existenzielle Fragen. Was kann er noch für seine Hinterbliebenen, insbesondere für sein Kind tun? Wie werden die beiden ohne ihn weiterleben? Er möchte nicht nur noch

eine Belastung sein, sondern die absehbare Zeit nutzen, loslassen und versöhnt sterben. Nur soviel: Auch das späte Leben steckt noch voller Herausforderungen und Überraschungen.

MEIER + CO

Treppenlifte
Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte
Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT MEICOMOBILE MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 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

Oltner Seniorinnen und Senioren geben Auskunft

Preis, Herkunft oder Saison? Was bestimmt Ihren Einkauf?

Worauf achten Sie beim Einkaufen von Gemüse und Früchten? Was kommt bei Ihnen im Sommer auf den Tisch? Mögen Sie Fleisch vom Grill? Diese Fragen richtete das Team des Magazins aktives alter olten kurz vor Ostern an einige Seniorinnen und Senioren.

Beim Einkauf von Lebensmitteln gehen die Meinungen weit auseinander. Der Ort, wo Reporter unterwegs sind, kann die Richtung der Antworten wesentlich prägen. Vier der sechs Antworten zur aktuellen Umfrage erhielt das Team des Magazins aktives alter olten beim Denner an der Feldstrasse in Olten, einem gut frequentierten Quartierladen. Die Worte «vegetarisch» oder «vegan» nahm niemand in den Mund, hingegen war die Rede von «Suure Mocke» und «Wurstsalat».

Hans Peter, 78, und Vreni Haag, 71

Beim Einkaufen orientiert sich das Ehepaar Haag an den Angeboten, die gerade in Aktion sind. Das kann durchaus auch mal Biogemüse sein. Sie achten darauf, dass die Produkte nicht von «Weiss-der-Kuckuck-woher» sind. Importe aus Nachbarländern oder Früchte aus Spanien liegen für sie aber drin.

Gekocht wird zu allen Jahreszeiten ähnlich. Das heisst, es kommt regelmässig entweder Salat oder Gemüse auf den Tisch.

Obwohl die beiden in einem Mehrfamilienhaus leben, kann das Paar auf dem Elektrogrill bräteln. Früher sei dies allerdings öfters vorgekommen. Wenn der Grill zum Einsatz kommt, schätzt Hans Peter Haag eine Cervelat oder eine Bratwurst; Vreni Haag geniesst alles, was fein schmeckt.

Christina, 74, und Heinz Martin, 76

Oft kommen Christina und Heinz Martin am Donnerstag in die Kirchgasse, um auf dem Markt frisches Gemüse einzukaufen. Sie schätzen Produkte, die aus der Region stammen. Biogemüse erwerben sie auf dem Markt bei Bauern, denen sie vertrauen. Man sehe es der Ware an, ob sie wirklich biologisch produziert sei. Das Paar hat auch schon Fleisch direkt vom Bauern bezogen.

Im Sommer setzen die beiden auf leichte Kost. Oft steht Salat auf dem Tisch. Christina Martin dippt gerne rohes Gemüse. Heinz Martin schätzt immer ein Stück Fleisch. Natürlich wird auch gegrillt, entweder in der Feuerschale oder im Gasgrill: Manchmal brutzeln da deftige Würste, ein anderes Mal schmort ein auserlesenes Stück Fleisch.

Werner Bänninger, 69

Wenn Werner Bänninger Lebensmittel einkauft, achtet er auf den Preis, aber auch auf die Herkunft. Die Produkte sollten aus der Schweiz und aus den umliegenden Ländern stammen und möglichst ohne Chemie produziert sein. Er bevorzugt Früchte und Gemüse, die gerade Saison haben. Was wann geerntet werden kann, weiss er aus eigener Erfahrung, denn er pflegt nach wie vor einen kleinen Garten. Dort erntet er Kopfsalat, Zucchetti und anderes Gemüse.

Vor fünf Jahren starb Werner Bänningers Ehefrau. Gemeinsam hatten sie im Sommer ab und zu den Grill in Betrieb genommen. Jetzt, da er für sich alleine kocht, braucht er den Grill nicht mehr. Wenn es heiss ist, bereitet er Speisen mit viel Gemüse zu oder kalte Speisen, zum Beispiel einen Wurstsalat.

Viele schätzen zu jeder Jahreszeit eine Wurst vom Grill. Bild: ek

Rada Radenkovic,70

«Nach Möglichkeit schon bio,» antwortet Rada Radenkovic auf die Frage nach ihren Einkaufsgewohnheiten. Sie achtet aber auch auf den Preis und die Herkunft der Produkte. Die diplomierte Physiotherapeutin wohnt im Oltner Säliquartier und kauft im Quartierladen ein. Sie mag Gemüse, Salat und Fisch. Diese Leibspeisen kommen bei ihr natürlich besonders im Sommer auf den Tisch.

Einen eigenen Grill besitzt die in Belgrad aufgewachsene Rada Radenkovic nicht. An heissen Tagen greift sie zudem gerne zu einem Stück Wassermelone oder zu einem kühlenden Erdbeereis.

Maria Fernanda Gasser, 70

Eine internationale Küche pflegt Maria Fernanda Gasser. Sie ist auf den Kapverdischen Inseln aufgewachsen und kennt natürlich viele portugiesische und spanische Speisen. In den 40 Jahren, die sie schon im Kanton Solothurn lebt, hat sie aber auch die hiesige Küche kennengelernt. So servierte sie an Ostern «Suure Mocke» mit Rotkraut und Kartoffelstock.

Regelmässig erledigt Maria Fernanda Gasser Einkäufe im Quartierladen. Aber sie schätzt auch das Gemüse des Alima-Marktes an der Unterführungsstrasse. Frisches Fleisch bezieht sie oft bei einer guten Metzgerei in der Region. In ihrer Wohnung kann die Siebzigjährige nicht grillieren, aber wenn sie im Sommer im Backofen eine Bratwurst zubereitet und mit einem Kartoffelsalat serviert, schmeckt dies auch köstlich.

Marlene Wälchli Schaffner, 66

Beim Einkaufen von Gemüse und Früchten achtet Marlene Wälchli Schaffner auf Saisonprodukte. Das Angebot auf dem Markt zeigt gut, was gerade in Hülle und Fülle geerntet werden kann. Konsequenterweise kommt im Winter oft Federkohl auf den Tisch. Im Sommer ist dann Salat angesagt; diesen reichert Marlene Wälchli gerne mit reifen Tomaten, Gurken und Mozzarella an.

Gegrillt wird bei Marlene Wälchli nicht sehr oft, nur ab und zu, wenn Gäste eingeladen sind. Dann gibt es jeweils zartes Lammfleisch. Ihr Ehemann ist Schafzüchter. Seine Tiere haben ein gutes Leben auf Feldern in der Region Suhr; Kraftfutter erhalten sie nicht. So entspricht ihr Fleisch den Anforderungen der Bioproduktion.

Text: Eugen Kiener
Fotos: Remo Fröhlicher

Willkommen in der Senevita Residenz Bornblick.

Die Senevita Residenz Bornblick bietet für Seniorinnen und Senioren in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand: von der Betreuung und Pflege zuhause durch die Senevita Casa bis hin zu betreutem Wohnen und stationärer Langzeitpflege.

Sie sind herzlich zu unseren Besichtigungen an jedem 3. Donnerstag im Monat eingeladen: 18. April / 16. Mai / 20. Juni jeweils um 14.30 Uhr.

Anmeldung gerne telefonisch unter 062 311 00 00 oder per E-Mail an bornblick@senevita.ch.

Wir freuen uns auf Sie!

Termine jederzeit möglich nach Voranmeldung.

Senevita Residenz Bornblick
Solothurnerstrasse 70 | 4600 Olten | 062 311 00 00
bornblick@senevita.ch | www.bornblick.senevita.ch

Rathskeller Olten
Altschweizerische 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

BORN REISEN
born to travel

Erleben Sie mit Born Reisen unvergessliche Ausflüge in der Schweiz und darüber hinaus!

Tagesausflüge für Geniesser:

- Kulturelle Highlights: Entdecken Sie Museen, historische Städte und Sehenswürdigkeiten.
- Kulinarische Erlebnisse: Geniessen Sie lokale Köstlichkeiten.
- Geselligkeit: Knüpfen Sie neue Freundschaften und teilen Sie unvergessliche Momente.
- Natur pur: Erkunden Sie malerische Landschaften und Parks.

Unsere Leistungen:

- Bequeme Reisebusse, barrierefrei.
- Erfahrene Reisechauffeure für Ihr Wohlbefinden.
- Keine versteckten Kosten - alles in einem Preis!

Fordern Sie unser Programm an unter: **062 296 12 61** oder besuchen Sie unter **www.born-reisen.ch**

Stefanie Bieli schildert ihre Erfahrungen auf der Pro Senectute-Fachstelle Olten-Gösgen

Jedes Beratungsgespräch verläuft anders

Seit Ende 2022 arbeitet Stefanie Bieli bei Pro Senectute. Bald übernahm sie die Leitung der Oltner Fachstelle. Nun berichtet die 28-Jährige über ihre Arbeit im Dienste der älteren Menschen der Region.

Den Ausgleich zum Büroalltag bei Pro Senectute findet Stefanie Bieli auf längeren Spaziergängen, auf denen sie von ihren beiden Eseln und ihrem Berner Sennenhund begleitet wird. Foto: Remo Fröhlicher

Vor eineinhalb Jahren machte ich mich voller Aufregung und Neugier auf den Weg zu meinem ersten Arbeitstag bei Pro Senectute Olten-Gösgen. In den ersten Wochen konnte ich mein Fachwissen zu den Sozialversicherungen, Vorsorgedokumenten und den vielfältigen Angeboten im Bereich Alter wesentlich erweitern. Im Studium der Sozialen Arbeit erlernte ich zwar die Grundlagen, aber ich hatte noch keinen vertieften Einblick in die Materie.

Unverzichtbare Freiwillige

In den vergangenen Monaten lernte ich nicht nur viel Neues dazu, sondern bekam auch einen Eindruck davon, wie vielseitig Pro Senectute Kanton Solothurn unterwegs ist. Neben der Kernaufgabe der Sozialberatung werden vielfältige weitere Dienstleistungen, Treffen und Aktivitäten angeboten. Seien es die diversen Kurse, Bildungsangebote, sportliche Aktivitäten, kulturelle Ausflüge oder Hilfsangebote zu Hause. Diese breite Auswahl kann nur dank der vielen freiwillig Mitarbeitenden angeboten werden. Ihre Einsätze sind unverzichtbar. Ich schätze die Zusammenarbeit, den Austausch und das Engagement unserer 60 Freiwilligen hier in Olten und Umgebung sehr.

Das Interessante an der Arbeit bei Pro Senectute ist, dass ich nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch von mannigfaltigen Lebenserfahrungen neue Erkenntnisse annehmen darf. Ich finde es immer wieder beeindruckend, wie unterschiedlich die Menschen ihr Leben gestalten und was sie in ihrem Leben schon alles bewältigen konnten. So überrascht es mich inzwischen nicht mehr, dass jedes Beratungsgespräch anders ist, auch wenn es um den gleichen sachlichen Inhalt geht.

Neben meinen Tätigkeiten bei Pro Senectute Olten-Gösgen durfte ich auch dem Vorstand und Redaktionsteam der IG aktives alter olten und umgebung beitreten. Ich lernte sehr engagierte Personen kennen, welche sich für die Anliegen der älteren Personen einsetzen und ihnen, im direkten Kontakt mit Stadtrat Raphael Schär-Sommer, eine Stimme geben. Weiter darf ich zweimal jährlich bei der Themenwahl und den letzten drei Seiten dieses Magazins mitwirken.

Neugierig auf jeden Arbeitstag

Die gelingende und wohlwollende Zusammenarbeit mit allen sorgt dafür, dass ich weiterhin jeden Tag voller Wissensdrang und Neugier in den Arbeitstag starte. Zuhause auf dem Bauernhof im Gäu komme ich nach viel geistiger und meist sitzender Aktivität jeweils wieder in Bewegung und kann so den Kopf durchlüften.

Meine Höhepunkte im vergangenen ersten Jahr waren:

- Gespräche mit Menschen mit Lebenserfahrung
- Besuche beim Niederämter Jassturnier und Seniorenjass in Kappel
- Fachvortrag am Gemeindeanlass in Lostorf
- Dankesanlass für alle freiwillig Mitarbeitenden von Pro Senectute Kanton Solothurn
- Teamausflug Fachstelle Olten-Gösgen ins Bowlingcenter Trimbach

Stefanie Bieli

Entwicklung verlangsamen, Massnahmen treffen

Demenz rechtzeitig erkennen

Im Kanton Solothurn leben über 5000 Menschen mit Demenz. Allen, die von dieser Diagnose betroffen sind, ob selbst oder im Umfeld bei nahestehenden Menschen, stellen sich viele Fragen.

Was ist Demenz?

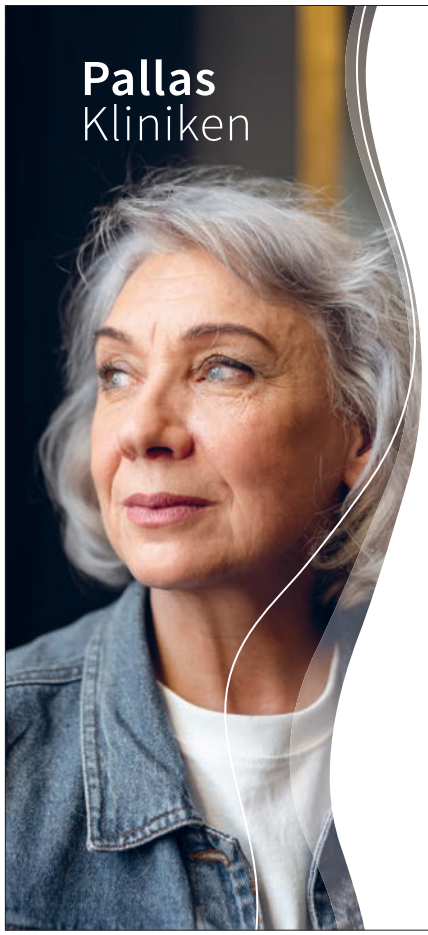
Der Oberbegriff Demenz steht für eine Reihe von Symptomen, die bei unterschiedlichen Krankheiten auftreten: Schwierigkeiten mit dem (Kurzzeit-) Gedächtnis, dem Lösen von Problemen, dem Planen von Projekten, den alltäglichen Abläufen, der Orientierung im Raum, dem Finden passender Worte sowie dem Verstehen von Gesprächen. Eine Demenz kann aufgrund von Krankheiten wie Alzheimer, einem Hirntrauma, einer HIV-Infektion, einer Creutzfeldt-Jakob-Erkrankung usw. auftreten. Diese Krankheiten können die Funktionen des Verstandes beeinträchtigen.

Was unterscheidet Alzheimer und Demenz?

Demenz ist ein Syndrom, es bezeichnet eine Reihe von Symptomen (Gedächtnisverlust, Orientierungsschwierigkeit usw.), die bei den erwähnten Krankheiten auftreten und die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Alzheimer ist die häufigste Krankheit, die eine Demenz verursachen kann.

Kann ich Alzheimer vorbeugen?

Wir können uns nicht vollständig vor Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung schützen. Trotzdem lässt sich das Demenzrisiko senken oder das Auftreten einer Demenzerkrankung verzögern. Mit gesunder Ernährung, Gedächtnistraining, regelmässiger Bewegung und dem Pflegen des Soziallebens ist das Gehirn gut gegen den Abbau geistiger Fähigkeiten gerüstet. Generell gilt: Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn.



Infoveranstaltungen
Pallas Kliniken Olten

mit Apéro und Fragerunde

Louis Giroud-Strasse 20, 4600 Olten

Donnerstag, 23. Mai 2024, 18.00 Uhr | Prof. Dr. med. C. Tappeiner
Hilfe, meine Augen sind rot!
Was hilft bei trockenen Augen und Bindehautentzündung?

Donnerstag, 13. Juni 2024, 18.00 Uhr | PD Dr. med. A. Weinberger
Altersbedingte Makuladegeneration
Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

Donnerstag, 26. September 2024, 18.00 Uhr | PD Dr. med. T. Tandogan
Graue Star Operation
Zurück zur klaren Sicht

Anmeldung unter: www.pallas-wissen.ch / 058 335 00 00

Koordinationsstelle «Demenz leben»

Für Fachleute und Betroffene

Nadia Leuenberger, Leiterin der Koordinationsstelle «Demenz leben»

Mit ihren Angeboten berät und unterstützt «Alzheimer Solothurn» Menschen mit Demenz und ihr Umfeld während des gesamten Verlaufs der Erkrankung. Der Verein hilft u.a. beim Organisieren von Entlastungsangeboten, schult Angehörige im Umgang mit demenzbedingten Verhaltensweisen oder Symptomen und unterstützt bei der Frage, wie man den Alltag mit Demenz gestaltet. In den Angehörigengruppen haben Betroffene die Möglichkeit, sich auszutauschen oder können in den Alzheimerferien gemeinsam eine erholsame Zeit verbringen.

Seit Anfang 2024 betreibt der Verein «Alzheimer Solothurn» im Auftrag des Kantons Solothurn die Koordinationsstelle «Demenz leben». Die Koordinationsstelle als physische Anlaufstelle in Olten und die Website www.demenz-leben-so.ch ergänzen das bisherige Angebot von «Alzheimer Solothurn». Demenzbetroffene, Anbieter von Demenzangeboten, Fachpersonen und -institutionen aber auch Gemeinden, Bildungsstätten und Betriebe erhalten die Möglichkeit, sich zu vernetzen. Die Stelle ermöglicht eine umfassende Übersicht über Angebote und Veranstaltungen rund ums Thema Demenz und zeigt auf, wo es Lücken und Doppelspurigkeit in der Angebotspalette gibt.

Die Koordinationsstelle an der Ringstrasse 1 in Olten ist von Montag bis Freitag von 9 bis 11 Uhr und am Montag- und Dienstagnachmittag von 14 bis 16 Uhr unter der Telefonnummer 062 212 31 73 oder E-Mail info@demenzleben-so.ch erreichbar.

Was sind erste Anzeichen einer Alzheimer-Krankheit?

Vergesslichkeit ist zwar eines der bekanntesten Anzeichen von Alzheimer, tritt jedoch nicht als einziges Symptom auf. Zu den möglichen Anzeichen von Demenz gehören:

- Gedächtnisstörungen: Das Kurzzeitgedächtnis ist als erstes betroffen, die Person verpasst Termine, vergisst Namen und Informationen, wichtige persönliche Ereignisse.
- Mühe mit der Sprache: Der Person fällt öfters das passende Wort nicht ein. Sie versucht das Wort zu umschreiben, beendet Sätze nicht oder weicht Gesprächen aus.
- Orientierungsschwierigkeiten: Der Person fällt es zunehmend schwer, den Weg zu einem bekannten Ort zu finden. Die zeitliche Orientierung kann ebenfalls betroffen sein. Die Person weiss nicht mehr, welcher Wochentag gerade ist, ob es Morgen oder Abend ist usw.
- Schwierigkeiten bei Routinearbeiten: Die Person hat Mühe, alltägliche Aufgaben zu erledigen, etwa Zahlungen zu machen oder Einkäufe zu planen.
- Ungewohntes Verhalten: Manchmal werden Betroffene plötzlich misstrauisch, ängstlich, apathisch oder reizbar, was dazu führen kann, dass sich die Person zurückzieht.

Wo kann ich meine Symptome abklären lassen?

Die erste Anlaufstelle ist die Hausärztin oder der Hausarzt. Nach einem Gespräch über die medizinische Vorgeschichte und die aktuellen Beschwerden werden weitere Untersuchungen und Tests durchgeführt. Ist deren Resultat auffällig oder unklar, wird die betroffene Person an einen Spezialisten oder an eine Memory Clinic (spezialisiert auf die Beurteilung und Diagnose von Gedächtnisstörungen) weitergeleitet. Diese führen zusätzliche Abklärungen durch, um eine genaue Diagnose zu stellen.

Lässt sich Demenz behandeln?

Heute gibt es noch kein Medikament, das eine Demenzerkrankung heilt. Am Anfang der Krankheit können sogenannte Antidementiva eingesetzt werden, die bei manchen Patientinnen und Patienten den Verlauf der Krankheit verlangsamen. Um die Lebensqualität bestmöglich zu erhalten, Beschwerden und Symptome zu lindern, kann die Ärztin verschiedene Therapien verschreiben: Ergotherapie, Sprachtherapie (Logopädie), psychologische Unterstützung oder Physiotherapie. Musiktherapie und angepasste körperliche Aktivitäten wie Tanzen oder Gymnastik können das Wohlbefinden der Betroffenen verbessern und wirken sich positiv auf die Stimmung oder auf die Motorik (Gehen, Gleichgewicht) aus.

Wozu abklären, wenn es keine Heilung gibt?

Eine möglichst frühe Abklärung bringt Klarheit und erleichtert die Lebensplanung für Erkrankte und ihre Angehörigen. Die Betroffenen können in einer frühen Phase der Krankheit noch selbstbestimmt wichtige Entscheidungen für die Zukunft treffen: Es empfiehlt sich, dass sie eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag erstellen, solange sie urteilsfähig sind. Das Erbe lässt sich regeln – beispielsweise können nicht verheiratete pflegende Partnerinnen und Partner finanziell abgesichert werden. Zudem lassen sich Betreuung und Entlastungsmöglichkeiten organisieren.

Quelle: Alzheimer Schweiz

Monique Pfefferli im Einsatz
für die RestEssBar Olten

Unterwegs mit Brot, Nussgipfeln und Salzgebäck

Wie viele Freiwillige engagiert sich Monique Pfefferli in der RestEssBar in Olten. An der Gösgerstrasse 8 offeriert diese «Bar» jeden Abend Lebensmittel, die anderntags in den Geschäften nicht mehr verkauft werden können.

In der RestEssBar zeigt Monique Pfefferli dem Kollegen Nidal Remo die gesammelten Gipfeli.

Feierabendverkehr auf der Oltner Bahnhofbrücke. Pendlerinnen und Pendler streben von den Geleisen her Richtung Altstadt und Schöngrund. Unter ihnen bewegt sich Monique Pfefferli, Anfang sechzig, schlicht gekleidet. Was einzig auffällt: Sie schiebt einen etwas altmodischen Veloanhänger, beladen mit ein paar leeren Kisten, vor sich her.

Monique Pfefferli ist als freiwillige Helferin der RestEssBar unterwegs zu zwei Bäckereien in der Altstadt, die in diesen Minuten ihre Ladentür schliessen. Ihren ersten Halt macht sie bei «Brot & so» am Klosterplatz. Sie erkundigt sich bei der Verkäuferin nach dem Bedarf an Kisten und übergibt ihr die geforderten zwei. Dann marschiert sie weiter zum «Pino-Beck» an der Mühlegasse. Dort werden ihr die paar übrig gebliebenen Brote, Schinkengipfeli und Süssigkeiten direkt übergeben.

Nachfrage nie genau planbar

Weil bei Pino tagsüber entsprechend den Verkäufen fortlaufend nachgebacken wird, fallen weit weniger Resten an als in Bäckereien, wo der ganze Tagesbedarf am Morgen angeliefert wird. Kein Lebensmittelgeschäft kann die Nachfrage genau vorausberechnen. So bleiben mal weniger und mal mehr Produkte übrig. Mit dem eingesammelten Gebäck fährt Monique Pfefferli über den Amthausquai und die Bahnhofbrücke zum ersten Gebäude an der Gösgerstrasse. Dort befindet sich die Oltner RestEssBar. Bereits haben sich die ersten Leute, die sich für die angebotenen Produkte interessieren, versammelt.

Im Lokal der RestEssBar werden die Speisen sortiert und so präsentiert, dass die Interessierten durch ein Fenster das Angebot überblicken können. Bei der Ausgabe, die werktags von 19.15 bis 19.30 Uhr, sonntags eine Stunde früher stattfindet, sind andere Helferinnen und Helfer im Einsatz. Unter den Wartenden werden Lose verteilt. Sobald das Ausgabefenster offen ist, können sie der Reihe nach ihre Bedürfnisse anbringen und werden gratis mit den gewünschten Broten, Backwaren, Gemüse, Früchten usw. bedient.

Sehr flexibler Einsatzplan

Bis zu ihrer Pensionierung unterrichtete Monique Pfefferli als Oberstufenlehrerin Sprachen. Sie ist verheiratet und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Schon früher

Mit dem Veloanhänger holt Monique Pfefferli bei zwei Bäckereien in der Altstadt unverkaufte Ware.

Eine Viertelstunde Öffnungszeit genügt, bis alle feilgebotenen Produkte Abnehmer gefunden haben.

Verschwendung vermeiden, Bedürftigen helfen (Infos: www.restessbar.ch)

Die RestEssBar entstand 2015 aus der Bewegung «Olten im Wandel». Ziel war es, die Verschwendung von Lebensmitteln, Foodwaste zu vermindern. Anfangs bestand das Angebot aus einem frei zugänglichen Kühlschrank an der Rosengasse. Das Leitungsteam ging auf die Lebensmittelgeschäfte in der Stadt zu und konnte viele zum Mitmachen zu bewegen. Es sind vor allem Bäckereien und kleinere Läden, aber auch die beiden Discounter Aldi und Lidl, die mitmachen.

Inzwischen ist die RestEssBar stark gewachsen. Man ist froh, an der Gösgerstrasse nahe der SBB-Betriebszentrale einen Raum mit einem weitläufigen Vorfeld gefunden zu haben. Oft sind es mehrere Dutzend Armutsbetroffene, Geflüchtete aus verschiedenen Ländern und andere Personen, die die Lebensmittel retten wollen und dort auf die Essensausgabe warten. Das Konzept der RestEssBar geht auf. Meist sind am Schluss alle Lebensmittel weg. Bleibt etwas übrig, sind es am ehesten grosse Ruchbrote.

Zurzeit zählt die RestEssBar auf die Hilfe von etwa fünfzig Helferinnen und Helfern. Sie teilen sich die sechs bis acht Sammeltouren, die pro Tag zu übernehmen sind. Für die Ausgabe werden jeweils zwei bis drei Personen benötigt. Spenden ermöglichen es der RestEssBar, Kosten wie Raummiete, Strom für die Kühlschränke usw. zu berappen. Die Helfenden treffen sich einmal im Monat zu einer Sitzung; gelegentlich werden sie zu einer Informationsveranstaltung eingeladen oder feiern zusammen ein Fest.

war sie auch freiwillig engagiert, etwa im Gemeindeparlament oder in städtischen Kommissionen. Jetzt, bei der RestEssBar, schätzt sie, dass es keinen fixen Einsatzplan gibt. Sie trägt sich ein- bis zweimal pro Woche für den Sammeldienst und einmal für den Ausgabedienst ein. Plant sie spontan Ferien, sind genügend andere Helferinnen und Helfer da, die die Dienste übernehmen.
«Die Einsätze sind eher kurz - meist eine knappe Stunde -, ich kann mich draussen bewegen, komme mit Menschen in Kontakt», erklärt Monique Pfefferli und schildert ihren Einstieg: «Einmal war ich zur Feierabendzeit in einem Personalrestaurant. Ich staunte über die Menge der noch essbaren Lebensmittel, die am Abend entsorgt werden musste. Ein Kollege, dem ich meine Eindrücke schilderte, erzählte mir von der RestEssBar und motivierte mich, dort mitzumachen.»

Wenn Monique Pfefferli mit den gesammelten Broten und dem Gebäck unterwegs ist, wird sie selten angesprochen oder gar angebettelt. Erkundigt sich dann doch jemand nach ihrem Tun, wird der Einsatz der RestEssBar zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung gelobt.

Text: Eugen Kiener
Fotos: Remo Fröhlicher

Angebot der Fachstelle Freiwilligenarbeit

Die Fachstelle Freiwilligenarbeit Olten bietet ein grosses Angebot an Kursen für Menschen, die freiwillig tätig sein möchten und für Institutionen, die mit Freiwilligen zusammenarbeiten. Hier Kurse, die noch vor der Sommerpause stattfinden:

«benevol-jobs erfolgreich nutzen» heisst eine Online-Schulung, die am Donenrstag, 23. Mai, von 11.45 bis 13.00 Uhr stattfindet. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie erfolgreich Ausschreibungen auf benevol-jobs.ch schalten und die passenden Freiwilligen für ihr Projekt finden.

Die Online-Schulung vom Donnerstag, 13. Juni, 18.00 bis 20.00 Uhr steht unter dem Titel «Vereinsleben heute». Sie vermittelt praktische Tipps für die Vereinsarbeit, die Mitgliederpflege und Nachfolgeplanung.

«Motivierende Gesprächsführung» heisst ein Kurs, der am 25. Juni von 18.00 bis 21.00 in Aarau stattfindet. Wertschätzung und Menschlichkeit sind in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen unverzichtbar. Das Beste im Menschen zu wecken, zum Beispiel mit motivierenden Gesprächen, ist erlernbar.

Anmeldeinformationen und
weitere Angebote finden Sie unter:
www.olten.ch/freiwilligenarbeit

Haus zur Heimat
Alters- und Pflegeheim
Pestalozzistrasse 36
4600 Olten

Telefon 062 287 55 75
www.hauszurheimat.ch
info@hauszurheimat.ch
Mailadressen HIN-geschützt

HAUS ZUR HEIMAT

Das Alters und Pflegeheim "Haus zur Heimat" befindet sich als einziges Altersheim auf der rechten Aareseite der Stadt Olten. In unmittelbarer Nähe zum Vögelipark und der Friedenskirche liegt es mitten in einem attraktiven Wohnquartier.

Aktuell bieten wir im Haus zur Heimat eine schöne und geräumige

Wohnung für ein (Ehe-)Paar

Wir bieten Ihnen

- 2-Zimmerwohnung (Wohnraum/Schlafzimmer separate Räumlichkeiten)
- Küche, Dusche und WC
- Vollpension (Verpflegung und Getränke)
- Freie Getränke ohne Alkohol in der Cafeteria und im Zimmer
- Pflege gemäss Bedarf
- Strom, Wasser, Heizung und Entsorgung inbegriffen
- Wäschebesorgung
- Wöchentliche Wohnungsreinigung
- 24-Stundenbetreuung

Einzelzimmer auf Anfrage. Rufen Sie doch einfach an! Für Auskünfte und Informationen steht Ihnen Frau Duarte gerne zur Verfügung.

Telefon 062 287 55 75 oder per Mail info@hauszurheimat.ch

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.hauszurheimat.ch

Da, wo der Mensch
im Mittelpunkt steht.

HAUS ZUR HEIMAT

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

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

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.

Spitex Region Olten
Baslerstrasse 150
4600 Olten
062 212 24 50

www.spitexregionolten.ch

HILFSMITTEL-MARKT

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität

Wir freuen uns, Sie zu beraten!

Im Hilfsmittel-Markt Niederbipp finden Sie eine grosse Auswahl an praktischen Alltagshilfen für mehr Lebensqualität:

- **Rollatoren und Rollstühle**
- **Betten und Matratzen**
- **Aufsteh- und Ruhesessel**
- **Notrufsysteme**
- **Und viele weitere Alltagshelfer**

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp, 032 941 42 52
www.hilfsmittelmarkt.ch

Damals in Olten

Quellen: Oltner Neujahrsblätter, Oltner Tagblatt

Tour de Suisse-Gesamtsieger Eddy Merckx 1974 bei der Fahrt durchs Stadion Kleinholz (Foto: Archiv Swiss Cycling)

1974

15. Juni 1974

Die neuerrichtete Kantonsschule im Hardwald wird eingeweiht.

21. Juni 1974

Eddy Merchx mit der Tour de Suisse im Kleinholz

Für die Tour de Suisse 1974 konnten die Organisatoren den Superstar Eddy Merckx verpflichten. Der belgische Radfahrer war in dieser Zeit auf dem Höhepunkt seiner grossen Karriere. Neben der Tour de Suisse gewann er im gleichen Jahr auch den Giro d'Italia, die Tour de France und die Strassenweltmeisterschaft.

An der Schweizer Rundfahrt holte er das Leadertrikot gleich im Prolog. Als er neun Tage später in einer Halbetappe von Fislisbach AG her in Olten eintraf, trug er es noch immer. Und Merckx gewann auch das abschliessende Einzelzeitfahren, das die Radprofis rund um den Born austrugen. Der Belgier gewann die Tour de Suisse 1974 vor dem Schweden Gösta Pettersen und dem Schweizer Louis Pfenninger.

7. September 1974

Zu Gunsten des Altersheims St. Martin findet in der Altstadt ein Fest statt.

1964

3. Juni 1964

Einweihung des renovierten Säli-Schlösschens.

24. Juni 1964

Schülerinnen des Arbeitslehrerinnenseminars führen im Stadttheater ein kulturhistorisches Spiel auf, das einen Überblick über die Frauenmode von der Urzeit bis ins Rokoko-Zeitalter gab.

29. August 1964

Glocken für die Stadtkirche

Beim Bau der Stadtkirche in den Jahren 1806 bis 1813 wurde auf ein eigenes Glockengeläute verzichtet und beim Abbruch der zu klein gewordenen baufälligen alten Stadtkirche im Herzen der Altstadt wurde der Turm 1844 als Zeit- und Glockenturm aus Kostengründen stehengelassen, auch wegen der noch funktionierenden Uhr und des bestehenden Geläuts aus fünf Glocken.

150 Jahre später entschied die christkatholische Kirchgemeinde, die Türme der Stadtkirche St. Martin trotzdem mit einem Geläut zu bestücken. Der feierliche Aufzug der Glocken erfolgte Ende August 1964.

Festlich geschmückt warten die neuen Glocken auf den Aufzug in die Türme der Stadtkirche. (Archivbild: Christkatolische Kirchgemeinde)

Viliam Schrojf im Einsatz (Archivbild)

1954

24. bis 30. Mai 1954

Auf allen Strassen und Plätzen findet eine Verkehrserziehungsaktion statt; vorab tritt die Polizei mit Mahnung und Belehrung in Erscheinung.

12. Juni 1954

Tschechoslowakei – FC Olten 15:0

Die während der Fussballweltmeisterschaft im Hotel Schweizerhof logierende Nationalmannschaft der Tschechoslowakei spielt im Kleinholz gegen den Fussballklub Olten und gewinnt 15:0. Im Tor der Oltner konnte Viliam Schrojf, der dritte Goalie der Gäste, die Kanterniederlage nicht verhindern. An der WM 1954 in der Schweiz kam er nicht zum Einsatz. Aber 8 Jahre später, als die Tschechoslowaken bis in den Final vordrangen und dort erst gegen Peles Brasilien unterlagen, wurde Schrojf zum besten Torhüter des Turniers gewählt.

8. August 1954

Eine Feuersbrunst zerstört am Kilbisonntag eine Schiessbude. Die «unvernüftige Neugier des Publikums» erschwert die Löscharbeiten.

22. September 1954

Unter militärischem Kommando wird das vom Militär ohne Beteiligung der Gemeinde Olten neu erstellte General-Wille-Haus eingeweiht und dem Betrieb übergeben.

Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

gemeinsam… essen, wandern, tanzen, ins Museum…

Mittagsclub pro audito region olten
Immer am zweiten Donnerstag im Monat im Altersheim Ruttiger.
Anmeldung und Information:
sekretariat@proaudito-olten.ch,
062 213 88 44,
www.proaudito-olten.ch

Mittagstisch Kolping
Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden Alleinstehende und Verwitwete zum Mittagstisch ein: Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten. Kosten CHF 10.–
Jeweils Mittwoch ab 11.30 Uhr
05. Juni, 26. Juni, 17. Juli,
23. Oktober 2024: Mittagstisch mit Unterhaltung im Josefsaal
Anmeldung erwünscht: 062 212 24 27

Cultibo Zmittag
Gemeinsam Mittagessen jeden zweiten Freitag – siehe www.cultibo.ch
Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, Olten.
Kosten CHF 10.–
24. Mai, 07. Juni, 21. Juni, 5. Juli
Anmeldung am vorherigen Mittwoch: 062 296 44 46, kontakt@cultibo.ch

Kunst zum Zmittag
Das Kunstmuseum Olten lädt monatlich an einem Mittwoch zum Augen- und Gaumenschmaus.
Eine halbstündige Werkbetrachtung oder thematische Führung von 12.15 – 12.45 Uhr (kostenlos) mit anschliessendem Mittagessen (Verpflegung CHF 15.–).
12. Juni, 24. Juli, 14. August,
25. September, 23. Oktober,
13. November, 18. Dezember
Anmeldung erwünscht:
062 212 86 76 oder
info@kunstmuseumolten.ch

Kunst für Seniorinnen und Senioren
Von Oktober bis März, jeweils am zweiten Donnerstag im Monat von 14.00 – 15.00 Uhr.
Ohne Anmeldung, Führung kostenlos, ermässigter Museumseintritt: CHF 4.–
Auskunft: Kunstmuseum Olten,
062 212 86 76,
www.kunstmuseumolten.ch

Historisches Museum Olten – Geschichte für Seniorinnen und Senioren
Jeweils am dritten Mittwoch im Monat von 14.00 – 15.00 Uhr, spezielle Führung für Seniorinnen und Senioren. Oftmals mit anschliessendem Beisammensein, Austausch, Kaffee und Kuchen.
Kontakt: 062 206 18 00,
www.hausdermuseen.ch

aktiv 66+ Angebot der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten
Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche zu unterschiedlichen Themen wie Glaubensfragen, Vorträge, Theater, etc.
Jeweils um 14.00 Uhr
Mi. 21. Aug., Fr. 20. Sept.,
Fr. 25. Okt., Mi. 20. Nov., Mi. 11. Dez.
Auskunft und Anmeldung:
Pfarrer Uwe Kaiser, 062 296 22 60,
uwe.kaiser@ref-olten

aktiv 66+ Wandergruppe
Wir treffen uns einmal im Monat am Dienstag für regionale Wanderungen
9. Juli, 13. Aug., 10. Sept.,
8. Okt., 12. Nov., 3. Dez.
Anmeldung und Auskunft:
Willy Gutherz 062 212 23 31
Jürg Schlegel 062 297 05 10

aktiv 66+ Spielgruppe
Monatliches Treffen für eine Jassrunde oder andere Spiele am letzten Mittwoch im Monat.
Kontakt: Edith Lang, 062 296 13 83

aktiv66+ Treffpunkt Chörli
Im Treffpunkt Chörli wird die Freude am gemeinsamen Singen gepflegt. Dazu kommen regelmässige Auftritte in Altersheimen und an anderen Anlässen. Singproben jeweils samstags um 14.00 Uhr in der Calvinstube, Pauluskirche
20. Juli, 17. Aug., 21. Sept., 19. Okt.,
16. Nov., 21. Dez.

ZÄMEGOLAUFE
Gemeinsames Spazierwandern für alle ab 60. Jeden Mittwochnachmittag und zweimal monatlich am Montagvormittag. Von gemächlich bis zügig, von 2 bis 10 km, kostenlos und ohne Anmeldung.
Alle ***Infos und Treffpunkte*** auf:
www.zämegolaufe.ch/olten

Angebote von Pro Senectute Olten-Gösgen

www.so.prosenectute.ch

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

Pro Senectute
Velotouren und Wandergruppen
Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit detaillierten Programmangaben.
Weitere Informationen:
Corinne Ackermann, 062 287 10 20

Internationale Tänze
Im Christkatholischen Kirchgemeindesaal, Kirchgasse 15, Olten
Am Mittwoch von 09.30 – 11.00 Uhr oder Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr.
Verlangen Sie den Flyer «Internationale Tänze Olten».

Café Balance – Bewegen & Begegnen
Jeden Montag von 14.00–15.00 Uhr, im Christkatholischen Kirchgemeindesaal, Kirchgasse 15, Olten.

Fitness & Gymnastik
Verschiedene Gruppen in Olten und umliegenden Gemeinden, verlangen Sie das Kursprogramm.
Weitere Informationen:
Corinne Ackermann, 062 287 10 20

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum usw.

Pétanque
Jeden Dienstag, 13.45 – 16.00 Uhr, Pétanque Halle Trimbach, Feldliweg (hinter Schulhaus Gerbrunnen), www.pc-trimbach.ch

Jassen
Einmal im Monat am Dienstagnachmittag in Dulliken, einmal im Monat am Mittwochnachmittag in Kappel. Verlangen Sie den Flyer mit den Daten und weiteren Informationen.

Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Dienstleistungen und Angebote

Pro Senectute Olten-Gösgen Fachstelle für Altersfragen so.prosenectute.ch, 062 287 10 20, E-Mail: info@so.prosenectute.ch

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen, Newsletter, Fachvorträge, Kursprogramm usw.
- **Sozialberatung:** finanzielle Beratung, Recht und Vorsorge, Lebensgestaltung, Gesundheit
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Sturzprävention,Velotouren, Wanderungen, Englisch, Spanisch, Malen, Qi Gong, Café Balance
- **Online im Alltag:** Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Kulturkreis, Pétanque
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv Haushilfedienst, Administrativdienst, Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Seniorinnen und Senioren in Klassenzimmern

Tierschutzverein Olten und Umgebung bis Solothurn und Umgebung, Tierdörfli Olten, www.tierdoerfli.ch, 062 207 90 00, info@tierdoerfli.ch
Sofortige Hilfe und Schutz für in Not geratene Tiere, Tiervermittlung, Tierferienheim, umfassende Beratung über Haltung, Pflege und Fütterung.

Spitex, www.spitex-olten.ch, 062 212 24 50
Gesundheits- und Krankenpflege, Unterstützung im Haushalt

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: Angehörigengruppe, medizinische Hotline, zugehende Beratung, etc.

CineOr, www.youcinema.ch
Jeden ersten Dienstag (14.00 Uhr) des Monats im KinoKoni, Aarauerstrasse 51 in Olten: interessanter Film mit Kaffee und Kuchen, Kosten CHF 19.–

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

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

Senevita Casa Region Solothurn, www.senevitacasa.ch, 032 661 00 93
Private Betreuung und Spitex: in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand

INVA MOBIL, www.invamobil.ch, 032 622 88 50
Anerkannter Fahrdienst für vorübergehend oder dauernd mobilitätsbehinderte Menschen, die nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Solothurn, www.srk-solothurn.ch, 032 622 37 20
Besuchs- und Begleitdienst, Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie, Kursangebot, Dementia Care, Helpdesk Entlastung,
Rotkreuz-Fahrdienst für in der Mobilität eingeschränkte Menschen: Tel. 0848 0848 99 (Mo – Fr von 08.30 – 11.30 Uhr).

Solodaris Besuchsdienst, www.solodaris.ch, Besuchsdienst 032 628 36 36
Begegnungen, Begleitungen und Mithilfe im Haushalt bei kleineren Haushaltsarbeiten

Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park Dulliken, brueggli-dulliken.ch, 062 296 46 45
Tagesbetreuung für alleinstehende, betreuungs- oder pflegebedürftige erwachsene Menschen

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

Herausgeberin
IG aktives alter olten und umgebung
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 IG
Remo Fröhlicher, Fotos
Claudia Graf, Fokus-plus
Stefanie Bieli, 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 Ruttiger	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 Bornblick	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 Region Olten	062 212 24 50	www.spitexregionolten.ch
Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park	062 296 46 45	www.brueggli-dulliken.ch
Tierdörfli	062 207 90 00	www.tierdoerfli.ch

WEIL ES IM INTERNET AUCH SINNVOLLES GIBT.

Mit HEBSORG.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.

HEBSORG.CH