

aktives alter o lten



| | |
|-------------------------------|----|
| Der Ruttiger und seine Tiere | 4 |
| Ein offener Tanzkreis | 8 |
| Bewegung immer, aber mit Mass | 14 |
| Dem Pflegenotstand begegnen | 21 |

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**

Einladung

Besuchen Sie das neue Tertianum Usego-Park

Wohnangebot:

- + 24 x 2.5-Zimmer-Wohnungen mit 24-Std. Notrufsystem
- + 60 x Einzel-Pflegezimmer

Pflegeleistungen:

- + Langzeitpflege
- + Kurzzeit- und Entlastungspflege
- + Palliative Pflege im letzten Lebensabschnitt
- + Hausinterne Spitex

Jeden Dienstag von 14.00 – 15.00 Uhr Besichtigung der Wohnungen und Pflegezimmer ohne Anmeldung mit Kaffee und Kuchen. Oder vereinbaren Sie einen individuellen Besichtigungstermin.

Tertianum Usego-Park
Solothurnerstrasse 221 • 4600 Olten
Tel. 062 545 70 70
usegopark@tertianum.ch
usegopark.tertianum.ch

TERTIANUM

Jetzt letzte
Einheiten
sichern



Editorial

Aufforderung zum Tanze

«Ein Tänzchen in Ehren kann niemand verwehren.» Dieses bekannte Sprichwort ist eine Aufforderung zum Tanz und verheisst Freude an gemeinsamer Bewegung und Geselligkeit. Das Team des Magazins aktives alter olten möchte Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in dieser Ausgabe aufzeigen, dass sich körperliche Aktivitäten wie Tanzen, Fitness und sportliches Training positiv auf unser Wohlbefinden aus-

wirken und die Lebensqualität steigern. Aber auch geistige Anregung trägt dazu bei, flexibel und vital zu bleiben. Gerade beim Älterwerden gewinnt Bewegung eine besondere Bedeutung: Sie hält nicht nur den Körper fit, sondern schärft den Geist und öffnet das Herz.

Tanzen ist eine besonders schöne Form, die körperliche Bewegung mit Musik, Erinnerungen und oft auch mit Gemeinschaft verbindet. Gemeinsame Tanznachmittage, Gymnastikkurse und Spaziergruppen schaffen Begegnungen und beugen Einsamkeit vor. Man bleibt

sozial verbunden. Dabei geht es nicht um Wettkampf oder Leistung, nicht um Rekorde, sondern um körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Vielleicht animiert Sie unser Heft, etwas Neues auszuprobieren oder eine alte Leidenschaft wiederzuentdecken. Lebensfreude beginnt oft mit einem ersten Schritt – ganz egal, in welchem Alter.

Sibylle Scherer

Damals in Olten

Quelle: Oltner Neujaarsblätter

Vor 70 Jahren

9./10. Juni 1956

Olten feiert das Jubiläum 100 Jahre Eisenbahnstadt.

7. August

Gründung des Vereins «Haus zur Heimat» für den Bau und Betrieb eines reformierten Alters- und Pflegeheims. Schon einen Monat früher war im Rahmen eines Wettbewerbs das Projekt von Architekt Stuber aus Schönenwerd ausgezeichnet worden. Am Wochenende vom 31. August bis am 2. September findet ein Bazar zugunsten des Projekts statt.

Vor 60 Jahren

30. Juni bis 2. Juli 1966

In Olten findet das Solothurnische Kantonale Turnfest statt.

14. Juli

Nach fast hundertjähriger Tätigkeit stellt die Oltner Gerberei ihren Betrieb ein.

26. November

Die neue Rankwoogbrücke wird eingeweiht.

Vor 50 Jahren

19. Mai 1976

Autorenabend mit Franz Hohler im Theater am Zielemp

26. Mai

Die 70-jährigen Oltnerinnen und Oltner werden vom Stadtrat zu einer Ausfahrt eingeladen.

19. August

Der Stadtrat erklärt die Wahl des Leiters für das Jugendzentrum für ungültig.

6. September

Im Stadttheater träumt Emil.

2. Oktober

Die Überdachung der Eishalle wird gefeiert.

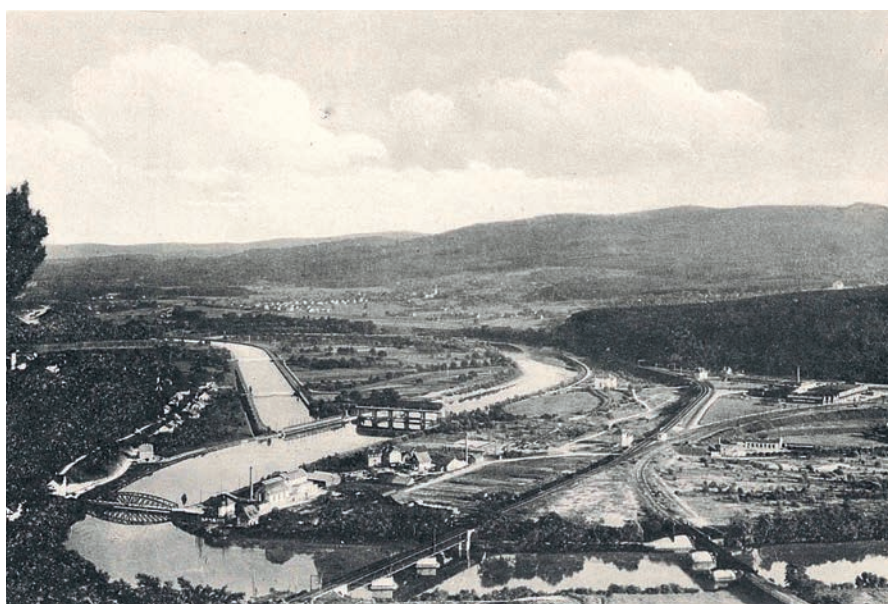
4. Oktober

Das renovierte Kapuzinerkloster wird eingeweiht.

27. Oktober

Der Stadtrat lädt die 80-Jährigen zu einem Ausflug ein.

Text: Eugen Kiener



Die Aufnahme aus den Zwanziger Jahren zeigt das Oltner Industriequartier. Unten links ist die alte Rankwoogbrücke mit den Metallbögen zu erkennen. Sie wurde vor 60 Jahren durch einen Neubau ersetzt. (Foto: Stadtarchiv)

Ein Magnet für die Menschen im Heim und für viele Gäste Alpakas, Schildkröten und Ziegen beleben den Ruttiger

Dank seiner Lage am Rand der Stadt hat das Alters- und Pflegeheim Ruttiger genügend Platz, um Tiere zu halten. Nicht nur Bewohnerinnen und Bewohner schätzen den Kontakt zu ihnen, auch Gäste werden von diesen angezogen.

Eingebettet in ein ruhiges Naturgebiet und doch in unmittelbarer Nähe zur Stadt Olten gelegen, bietet das Alters- und Pflegeheim



Menschen, die früher selbst Tiere hielten, finden einen natürlichen Umgang mit den vierbeinigen Lebewesen.

Ruttiger 62 Menschen ein Zuhause zum Wohlfühlen. Ein öffentliches Restaurant, die herrliche Gartenwirtschaft, ein Streichelzoo sowie ein grosser Kinderspielplatz laden Jung und Alt zum Verweilen ein. Von der hinter einer unauffälligen Lärmschutzwand vorbeiführenden Bahn-2000-Strecke ist kaum etwas wahrzunehmen.

An einem Mittwochmorgen trifft sich Claudia Graf, Mitglied der Redaktion des Magazins aktives alter, mit Matthias Christ, dem Geschäftsführer des Heims und mit Andrea Aeberhard von der Aktivierung.

Claudia Graf: Welche Menschen zieht der Ruttiger an?

Team Ruttiger: Menschen, die gerne ländlich wohnen, leben gerne im Ruttiger. Die Ruhe hier wird sehr geschätzt. Unsere einmalige Lage hebt sich von anderen Institutionen ab. Die Natur steht im Vordergrund. Zudem ist der Ruttiger bekannt für seine Tiere. Sie sind für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie für Besuchende eine wunderbare Bereicherung.

Tiere sind geduldige «Zuhörer» Welchen Mehrwert verschaffen die Tiere dem Alters- und Pflegeheim?

Viele Bewohnerinnen und Bewohner hatten früher selbst Tiere. Diese



Eine Heimbewohnerin mit ihrem Liebling.

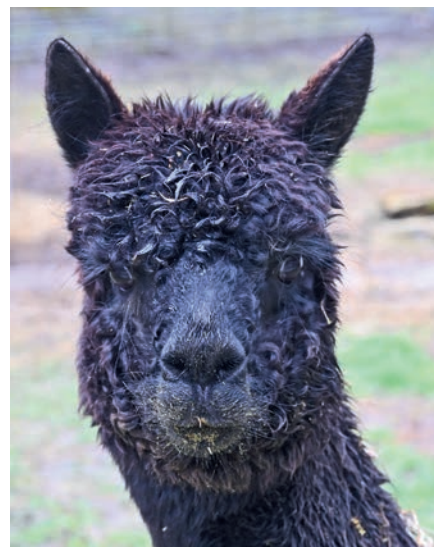
waren ein Teil ihres Lebens. Nun bereichern die Vierbeiner den Heimalltag, sie bringen Abwechslung. Ein weiterer Aspekt ist, dass Tiere einem ruhig zuhören, auch dann, wenn man mal traurig ist.

Es ist für eine Institution ein Gewinn, wenn sie Tiere halten kann. Natürlich ist die Tierhaltung auch mit Arbeit verbunden und es braucht viel Platz. Zur artgerechten Haltung von Alpakas oder von Riesenschildkröten ist zudem ein Sachkundenausweis erforderlich.

Unseren Bewohnerinnen und Bewohnern geben die Tiere eine Tagesstruktur, diese animieren sie oft zu einer kleinen Runde im Garten,



Die Tierhaltung bringt dem Heim zusätzlichen Aufwand. Hauswart Kevin Kneubühler ist mit der Betreuung der Alpakas vertraut.



Alpakas können wie Schafe geschoren werden. Aus der daraus gewonnenen Wolle stricken Heimbewohnerinnen wärmende Kleidungsstücke.

wo sie nach dem Wohlbefinden ihrer Lieblinge schauen. Auf diesen Spaziergängen begegnen sie dann anderen Bewohnenden oder Gästen, spontane Gespräche ergeben sich.

Nach dem Nachtessen begeben sie sich manche noch auf einen «Kontrollspaziergang», um beispielsweise zu überprüfen, ob die Schildkröten in ihrer Unterkunft sind. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind für uns das beste «Frühwarnsystem», was das Wohlbefinden der Tiere betrifft.

Junge Familien schätzen den «Träffpunkt Ruttiger»

Was uns viel Freude bereitet ist, dass die Tiere Leben in unser Haus bringen und soziale Kontakte fördern. Unsere Tiere sind ein Magnet für Menschen von ausserhalb, Angehörige oder Kinder kommen sehr gerne zu Besuch. «Träffpunkt Ruttiger» hat sich zudem am Mittwochnachmittag als Naherholungstreff für junge Familien etabliert.

Welche weiteren Aktivitäten gibt es im Ruttiger?

Unsere sechs Alpakas werden geschoren, die Wolle wird gesponnen und Bewohnerinnen stricken daraus zum Beispiel EHC-Olten-Mützen zum Verkauf im hauseigenen

QUALITY
— times —

tatsch
oltnen
magazin

MALIN MÜLLER
Stv. Inhaber

THOMAS MÜLLER
Inhaber/CEO

ALBAN AVDYLI
Stv. CEO

dietschi
PRINT&DESIGN OLTEN

**PRINT | DESIGN
COMMUNICATION
ALL IN ONE.**

■ ■ ■

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

senevita
Residenz Bornblick

**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:
15. Mai / 26. Juni / 17. Juli - 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
Solithurnerstrasse 70 | 4600 Olten | 062 311 00 00
bornblick@senevita.ch | www.bornblick.senevita.ch



spital
club
der clevere Zusatz

RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

BEISPIEL:

65–69 jährig, im komfortablen Einbettzimmer für nur **Fr. 75.– / 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!

Zudem überzeugen auch unsere Zusatzleistungen wie z.B. Beiträge an Spitex, Haushalthilfe, Dentalhygiene, Medizinische Fusspflege, Hilfsmittel, Präventionskurse, Mahlzeitendienst, Fahrten, Fitnesscenter oder Sportverein.

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





Obwohl die älteren Menschen nicht mehr so hungrig sind, muss die Rüstgruppe manches Rüebli schälen, damit genügend Gemüse auf alle Teller kommt.

Laden. Sehr beliebt ist ausserdem unsere «Rüstgruppe». Jeweils am Mittwochmorgen trifft sich eine muntere Gruppe zum Rüsten von Gemüse und Früchten für die Ruttiger Küche. Als Dank werden sie einmal jährlich zu einem «Rüstausflug» mit feinem Mittagessen eingeladen.

Fähigkeiten erhalten, Gefühl der Gemeinschaft vermitteln

Im Heim gibt es drei Fixzeiten zum Essen. Dazwischen werden diverse Aktivitäten angeboten. Diese vermitteln unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Gemeinschafts-

gefühl und sie üben Tätigkeiten aus, die für den Heimalltag notwendig sind. Es ist uns wichtig, dass sie ihren Erfahrungsschatz einbringen und ihre Fähigkeiten erhalten können.

Wir fördern eine Umgebung, in der sie ihren Alltag möglichst wie zuhause weiterführen können. Mit grosser Hingabe werden im Garten Blumenbeete gepflegt. Mit Früchten aus dem Garten werden Konfitüren hergestellt. Am Donnerstag fahren wir zum Wochenmarkt nach Olten zum Einkaufen,



Im Ruttiger werden auch Früchte aus dem eigenen Garten verarbeitet.

hin und wieder zum Sälipark zum «Lädele».

Stets beliebt sind Singnachmittage, Lotto-Spiele oder das Herstellen von Grusskarten. Jeweils an den Vormittagen ist unser Therapiebad für unsere Bewohnerinnen und Bewohner reserviert. Bereits jetzt freuen sich viele auf die Sommermonate, wo wir regelmässig gemeinsam Grillieren.

*Text: Claudia Graf
Fotos: Remo Fröhlicher*

Weingarten muss saniert werden

Bürgergemeinde plant neues Pflegezentrum

Mit dem Alters- und Pflegeheim Weingarten betreibt die Bürgergemeinde Olten das älteste Altersheim in der Stadt. Doch der Weingarten entspricht nicht mehr den heutigen Anforderungen und muss dringend saniert werden. Um den Bewohnerinnen und Bewohnern des Heims in der Umbauphase ein angenehmes Zuhause anbieten zu können, plant die Bürgergemeinde den Bau eines neuen Pflegezentrums am Rötzmattweg. Dies berichtete des

«Oltner Tagblatt» Ende März.

Wie Bürgerschreiberin Arlette Maurer im «OT»-Artikel erklärte, wurden viele Varianten für eine Übergangslösung geprüft. Schliesslich habe sich der Neubau als beste Möglichkeit erwiesen.

Direkt neben dem Schulhaus Zementi soll nun ein modernes Pflegezentrum für 22 bis 24 Millionen Franken realisiert werden. Das Grundstück ist bereits im Besitz der Bürgergemeinde Olten. Über das

Projekt wird eine ausserordentliche Bürgergemeindeversammlung am 29. Juni im Alterszentrum Weingarten entscheiden.

Nach der Sanierung des Weingartens soll das neue Pflegezentrum als zusätzliches Heim weiterbetrieben werden. Für die neuen 80 Pflegeplätze, die nach 2030 frei werden, würde laut der Versorgungsplanung des Kantons durchaus ein entsprechender Bedarf entstehen. ek.

Bewegung und Fitness zu Melodien aus aller Welt

Ein offener Tanzkreis

Internationale Tänze heisst ein Angebot von Pro Senectute, zu dem sich in Olten regelmässig ein Kreis älterer Frauen in rhythmische Bewegung setzt.



Meist dient der Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde an der Kirchgasse 15 als ideales Probelokal. Wird dieser anderweitig genutzt, treffen sich die Frauen ausnahmsweise im Chor der Stadtkirche vis-à-vis.

Jeden Mittwochvormittag trifft sich eine Gruppe von Frauen aus der Region Olten, um sich zu den Klängen von Volkstänzen aus aller Welt zu bewegen. Gegen 9.30 Uhr treffen die 16 Tänzerinnen im Pensionsalter nach und nach ein. Sie legen ihre Jacken und Taschen ab, schlüpfen in andere Schuhe, begrüessen die bereits Anwesenden.

Etwas vorher schon installiert hat sich die Leiterin Susanne Kradolfer. Ihr Musikgerät steht bereit. Es braucht gar nicht viele Worte. Schon ertönt eine russische Melodie, die 17 Frauen reichen sich die Hände und bilden einen perfekten Kreis, der sich zu drehen beginnt.

Als zweites Stück folgt ein Tanz aus England. Es ist ein Paartanz mit Partnerwechsel. Da in der Gruppe Männer fehlen, sind diejenigen Tänzerinnen, welche deren Rolle übernehmen, mit einem blauen oder roten Bändel gekennzeichnet. Jetzt ist schon etwas mehr Übung nötig, bis die Automatismen klappen, bis alle beim Wechsel sofort die neue Partnerin finden. – Und beim dritten Tanz muss die Leiterin erstmals die Stimme ein wenig erheben, bis die Paare sich in zwei Zweierreihen aufgestellt haben. Aber bald bewegen sich die Seniorinnen im Rhythmus der aus dem Lautsprecher ertönenden serbischen Klänge.

Eine gute Gemeinschaft

«Ich habe immer schon gern getanzt; lange war ich im Line-Dance,» erinnert sich Therese von Arx aus Gunzgen, eine der Tänzerinnen: «Nun mache ich seit sechs Jahren hier bei den Internationalen Tänzen mit. Ich fühle mich wohl in dieser Gemeinschaft.» Die Oltnerin Isabelle Studer besucht die Tanzvormittage nur im Winterhalbjahr, denn sobald die Badi offen ist, sucht sie Aktivität und Gemeinschaft dort. Am Angebot von Pro Senectute schätzt sie die Verbindung von Bewegung und Musik sowie die gute Leitung.

Den Aspekt der Gemeinschaft betont auch die 69-jährige Leiterin



Der Kreis ist auch ein Symbol für die gute Gemeinschaft der Tänzerinnen.



Bei traditionellen Volkstänzen übernehmen die Frauen, welche einen Bändel tragen, die Männerrolle.

Susanne Kradolfer aus Hägendorf. Das Mitmachen in der Tanzgruppe schütze nicht nur vor der Vereinsamung, es fördere auch die gegenseitige Rücksichtnahme, erklärt sie.

Einsteigen jederzeit möglich

In den nächsten Wochen machen die Tänzerinnen Sommerpause. Aber am Mittwoch, 19. August geht es wieder los mit den Volkstänzen. Ein guter Zeitpunkt um einzusteigen. Doch Neue, auch Männer, sind jederzeit willkommen, betont Leiterin Susanne Kradolfer.

Susanne Kradolfer ist im Kanton Bern aufgewachsen und hat schon als Kind gerne getanzt und musiziert. Im Oltner Stadtochester spielt sie übrigens die Violine. Tanzen empfiehlt sie älteren Menschen aus mehreren Gründen: Es fördert die Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn, die Koordination der beiden Körperhälften, die Hirnaktivität und stärkt das Immunsystem. Tanzen hilft als Vorbeugung gegen Demenz, sagen medizinische Berichte. Es sorgt für Wohlbefinden von Körper und Geist.

*Text: Eugen Kiener
Fotos: Remo Fröhlicher*

KRAFTWERK

trainieren in olten

Kraft- und Ausdauertraining, Group Fitness, Sauna, Solarien – persönliche Betreuung und Trainingsplanerstellung. Hier fühlen sich auch Einsteiger wohl und werden an ein effektives Fitnessstraining herangeführt.

Moderne Geräte und eine angenehme Atmosphäre tragen zu einem effizienten Training bei.

Bei einem gratis Probetraining sprechen wir über Ziele und Möglichkeiten und es können auch gleich praktische Übungen gemacht werden.

Kraftwerk ist QUALICERT anerkannt. Viele Krankenkassen zahlen einen Beitrag ans Training.

Jahresabo ab 599 Franken.

365 Tage geöffnet von 06.00 – 24.00 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

062 296 20 20 oder unter

trainieren@kraftwerk-olten.ch

Altersdepression? Überfordert im Alltag?

- ✓ Sie fühlen sich hilflos
- ✓ Sie sind erschöpft
- ✓ Sie sind niedergeschlagen

Wir sind für Sie da!



- ✓ Kompetente Hilfe bei Depressionen und Einsamkeit
- ✓ Professionelle Beratung vor Ort
- ✓ Krankenkassen anerkannt

Rufen Sie uns an, kostenlos und unverbindlich:

077 497 56 41

www.fontcare.ch



Mehr als Hilfe

Die Kinderkrebshilfe Schweiz ist da, wenn es heisst: «Ihr Kind hat Krebs». Denn diese Diagnose stellt das Leben der ganzen Familie auf den Kopf.

Hier hilft die Kinderkrebshilfe Schweiz mit finanzieller Direkthilfe und abwechslungsreichen Aktivitäten. Dieses herzliche Miteinander schenkt Zuversicht und die betroffenen Familien fühlen sich nicht allein.

Kinderkrebshilfe Schweiz
Jede Spende hilft und tut Gutes. ♥ Dank
kinderkrebshilfe.ch
Spenden CH70 0900 0000 5000 1225 5

Folgen Sie uns auf   



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 31.12.2026

BORN REISEN

— born to travel —

Tagesausflüge & Ferienreisen

Gemeinsam in guter Gesellschaft reisen.

Jetzt kostenlos Katalog bestellen:

www.born-reisen.ch | 062 296 12 61

Aquafitness entlastet die Gelenke und stärkt die Muskulatur

Bewegung ohne Überlastung

Aquafitness bietet ideale Bedingungen, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ganz sanft zu verbessern. Besonders für ältere Menschen ist das Training im Wasser eine sichere und wohltuende Möglichkeit, aktiv zu bleiben.



Ob im Sommer in der Badi oder im Winter im Hallenbad: Vor allem Frauen geniessen das regelmässige Aquafitness-Training.

Wenn Sie zu denjenigen gehören, die sich in Fitnessräumen voller Geräte und Vorrichtungen unwohl fühlen, sollten Sie überlegen, ob Aquafitness die geeignete Trainingsform für Sie ist, um Beweglichkeit, Ausdauer und Muskelkraft zu verbessern.

Selbst Menschen mit höherem Körpergewicht fühlen sich im Wasser leicht und haben Spass an der Bewegung. Durch den natürlichen Auftrieb werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, während die Muskulatur gestärkt wird. Besonders für ältere Menschen bietet Aquafitness zahlreiche Vorteile, da die Belastung von Gelenken, Sehnen und Bändern deutlich reduziert ist. Somit eignet sich diese Trainingsform auch für Personen mit Bewegungseinschränkungen oder chronischen Beschwerden wie Arthrose. Der Körper wird stabilisiert,

wodurch das Risiko gefürchteter Stürze verringert wird. Gleichzeitig profitiert das Herz-Kreislauf-System von Aquafitness. Die gleichmässigen Bewegungen im Wasser steigern die Ausdauer schonend, ohne den Körper zu überfordern. Zudem wird die Durchblutung angeregt, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Beim Training im Wasser werden Kalorien verbrannt. So kann das Körpergewicht reduziert werden, ohne den Körper stark zu belasten. Das Verletzungsrisiko ist gering, und die sanften Bewegungsabläufe sind ideal für Menschen mit Übergewicht.

Ein Training mit vielen Vorteilen

Nicht zu unterschätzen ist der soziale und psychische Nutzen: Die Aquafitness-Kurse finden meist in Gruppen statt. Dies fördert den



Dank einer Schwimmhilfe am Oberkörper können die Sportlerinnen beim Aquafitness aufrecht durchs Wasser gehen.

Austausch und steigert die Motivation. Gleichzeitig wirkt das Wasser entspannend, reduziert Stress und erhöht die Lebensqualität. Wer eingeübt ist, kann Aquafitness selbständig betreiben. Diese sichere und effektive Trainingsform eignet sich besonders für Seniorinnen und Senioren, denn sie hilft ihnen aktiv, mobil und gesund zu bleiben.

*Text: Sibylle Scherer
Fotos: Remo Fröhlicher*

Sich zur Musik ganz der Bewegung hingeben

Beim Tanzen verschwinden alle Sorgen

Auch im Rentenalter steht Tanzen bei manchen noch hoch im Kurs. Andere verbinden es mit schönen Erinnerungen. Dies zeigen die Reaktionen von Oltnerinnen und Oltnern, die Monique Rudolf von Rohr an einem Markttag auf das Thema angesprochen hat.

Jürg Meyer, 76



Angesprochen darauf, was das Wort oder die Bedeutung von Tanz für ihn bedeute, meint Jürg Meyer, seines Zeichens Kunstmaler: «Tanz ist eintauchen in eine leichte Welt, das wäre noch wichtig für die heutige Zeit. Man muss einmal getanzt haben in den Rockkellern unter voller Lautstärke und sich dabei einen Tinnitus einfangen», erzählt Jürg Meyer mit einem Strahlen. «Ferdynand von Arb von Krokus, Ernst Busser und ich als Zappelphilipp waren noch dabei, wir tanzten mit Chris von Rohr Rockmusik, es war einfach eine tolle Zeit!

Tanz ist nun eigentlich kein Thema mehr, ich turne, damit ich in Bewegung bleibe. Nun ist es für mich eher ein inneres Tanzen, das mir Gelassenheit gibt. Jetzt ist die Enkelpflege eine Art Tanz – es bewirkt wahrscheinlich genau das Gleiche wie der Tanz – es löst Freude aus.»

Peter Temperli, 66



«Was löst das Wort Tanz bei dir aus, lieber Peter?» «Machen wir aktuell jeden Mittwochabend in einer Gruppe, in der wir die Jüngsten sind», antwortet er sehr prompt mit einem Schmunzeln. «Es macht einfach Freude. Wir haben schon verschiedentlich Tanzkurse absolviert, beim jetzigen waren es Freunde, die uns darauf hingewiesen haben. Nach dem Kurs sind wir immer zufriedener und glücklicher. Er ist jetzt fester Bestandteil unseres Wochenalltags geworden. Ich finde, Tanzen ist gut für das Gehirn und macht einfach Freude.

Früher hat es schon ein wenig Überredungskunst seitens meiner Frau gebraucht, bis ich mich dazu durchringen konnte, das Tanzbein zu schwingen. Aber jetzt sind wir gemeinsam happy damit.

Marie-Luise Deiss, 66



«Nur schon beim Gedanken an Tanz empfinde ich ein Gefühl von Freiheit und enormer Lebensfreude, auch ist es Kunst. Sehr gerne schaue ich mir Tanzveranstaltungen an, das kommt wohl daher, dass ich früher mit viel Freude sehr lange mit meiner Schwester Jazzdance gemacht habe.»

«Dann kam halt die Familie», meint Marie-Luise und ein leises Bedauern schwingt in ihrer Stimme mit. «Dann haben wir aufgehört zu tanzen. Dieser Zeit trauere ich schon etwas nach. Kürzlich habe ich gesehen, dass es auch für unsere Jahrgänge Tanzangebote gibt: aber bis jetzt passten die Kurszeiten noch nicht in meine Wochenplanung.

Früher beim Jazzdance fühlte ich mich frei, ganz toll. Könnte ich nochmals zurück, würde ich den Tanz bevorzugen. Beim Tanzen verschwinden alle Sorgen!»

Text: Monique Rudolf von Rohr
Fotos: Remo Fröhlicher

Hans Jörg Frey, 81



Bei Hans Jörg Frey löst die Frage nach der Bedeutung von Tanz in seinem Leben sofort eine lebhaftere und freudige Reaktion aus: «Tanz war für meine Frau Brigitte und mich immer sehr wichtig. Wir sind beide richtige ‚Tanzfüdli‘ und haben immer noch grosse, unbeschwertere Freude am Tanzen – so richtig ‚Schwofen‘ das konnten und können wir auf jeden Fall!

Tanzen ist nicht nur Bewegung oder gar Sport, es ist auch eine Lebenshaltung. Man kann mental loslassen, sich ganz in den Tanz versenken und alle Tanzenden lassen einander in Frieden, geben sich den Bewegungen hin.

Wir gehen immer noch regelmässig tanzen, aktuell nach Egerkingen Richtung Motel. Wenn wir dann zurückkommen, sind wir immer erholt, entspannt, zufrieden und glücklich!»

Maya von Burg, 72



Auch bei Maya von Burg leuchten die Augen sofort auf, als ich nach der Bedeutung von Tanz frage. «Tanz ist pure Lebensfreude, Bewegung und Ausdruck. Tanz ist das Erleben von Raum und Zeit. Es vermittelt ein Glücksgefühl und eine Unbeschwertheit, die das Herz öffnet.»

Sie selbst hat früher eine Tanzausbildung gemacht, Modern Dance in Bern, danach drei Jahre an der Colombo Dance Factory in Zürich und anschliessend in Paris. Sie hat auch Jazz-Dance-Unterricht gegeben, kurzzeitig in einer Dance-Company gearbeitet. Heute tanzt sie nicht mehr professionell, meint sie, aber der Tanz begleite sie immer noch in ihren alltäglichen Bewegungen. Zusätzlich hat ihr der Tanz die Fähigkeit vermittelt, bei ihren Kundinnen abzuschätzen, mit welchem Körpergefühl diese aus den Umkleidekabinen kommen. Maya von Burg ist Inhaberin einer Boutique. Sportlich ist sie jetzt anders unterwegs.

Marlies Graf, 66



Auch die nächste Passantin hat eine sehr positive Haltung gegenüber Bewegung und vor allem Tanz. «Tanz bedeutet für mich Bewegung mit Musik, doch wichtiger ist für mich schon die Bewegung. Früher habe ich sogar Bauchtanz gemacht. Es war ein sehr gutes Körpergefühl, ich war glücklich dabei. Leider hat dann die Kursleiterin aufgehört und so hörte ich ebenfalls auf.

Vor der Heirat hatte ich mit meinem Mann noch einen Tanzkurs absolviert, der aber schlussendlich nicht wirklich nachhaltig war. Das ist für uns ein eher schwieriges Thema.» Ein Lächeln überfliegt ihr Gesicht und sie fährt weiter: «Im Moment ist Tanz kein Thema mehr. Meinen Bewegungstrieb lebe ich nun anders aus.» Und dann geht es mit dem Velo weiter.

Fachärzte der Orthopädie Olten im Gespräch über Arthrose

Bewegung immer, aber mit Mass

Um im Alter wenig an Arthrose-Schmerzen zu leiden, empfehlen die Oltner Orthopäden Stephan Kiebach und Patric Scheidegger allen, bei der Bewegung auf ein gesundes Mittelmass zu achten. Dies predigen sie Bewegungsmuffeln, aber auch stark leistungsorientierten Sportlerinnen und Sportlern.



Stephan Kiebach



Patric Scheidegger

Als Arthrose bezeichnet man eine Gelenkdegeneration mit Knorpelabnutzung. Am häufigsten von Arthrose betroffen sind die grossen Gelenke wie Hüft- und Kniegelenke, aber auch die Sprung- und Grosszehengrundgelenke oder die Schultern. Bei den übrigen Gelenken, wie beispielsweise den Ellenbogen ist die Arthrose seltener.

Die häufigsten Symptome sind Schmerzen bei Bewegung, Anlaufschmerzen und eine eingeschränkte Belastbarkeit oder Beweglichkeit des entsprechenden Gelenkes. Dies kann im Alltag, bei der Arbeit oder beim Sport stark beeinträchtigen. So fällt es zum Beispiel zunehmend schwer, zu knien oder die Socken anzuziehen. Sichtbare Veränderungen zeigen sich hauptsächlich im Bereich der Finger- und Grosszehengrundgelenke.

Grundsätzlich nimmt die Häufigkeit der Arthrose mit dem Alter zu. Mit 80 Jahren haben praktisch alle Menschen gewisse Arthrose-Veränderungen an den Gelenken,

allerdings hat nur etwa ein Viertel davon auch Beschwerden. Arthrose geplagten Menschen zu helfen, das ist das Ziel der beiden Oltner Orthopäden Stephan Kiebach und Patric Scheidegger. Sie betreiben eine gemeinsame Arztpraxis nahe des Oltner Kantonsspitals, in welchem sie die notwendigen Operationen ausführen.

«Wir haben in unserer Praxis auch jüngere Patientinnen und Patienten, denn Sportunfälle treffen oft Junge, vielfach mit negativen Folgen für die Gelenke», erklären die beiden Mediziner. Obwohl sie auch mit dessen Schattenseiten zu tun haben, treiben sie selbst Sport und flitzen im Winter gerne über die Skipisten. Allen, die dem Skisport frönen, raten sie, sich mit körperlicher Aktivität auf ein Skiweekend, auf Skiferien vorzubereiten.



Bewegung ist das beste Mittel, um Arthrose-Schmerzen vorzubeugen. Wanderungen wie sie Zämegolaufe (siehe Seite 22) anbietet, sind ideal, um in Form zu bleiben. Dazu muss man nicht unbedingt auf die Belchenfluh steigen, auch Touren in der Ebene haben ihren Reiz. Foto: Zämegolaufe

Bewegung in den Alltag einbauen

Überhaupt wollen die beiden Ärzte die Gefahren des Sportes keinesfalls überbewerten. Die wichtigste Grundregel um Arthrose-Schmerzen vorzubeugen, sei es, aktiv und beweglich zu bleiben. Wenn Patienten klagen, sie würden nebst ihrer Arbeit für sportliche Aktivitäten keine Zeit finden, entgegneten sie: «Bewegung lässt sich leicht mit den Tätigkeiten des Alltags verbinden. Warum nicht einen Teil des Arbeitsweges zu Fuss zurücklegen. Wer zur Wohnung im dritten Stock die Treppe hoch steigt, benötigt nicht mehr Zeit als bei der Fahrt mit dem Lift, aber gleichzeitig hält man sich fit.»

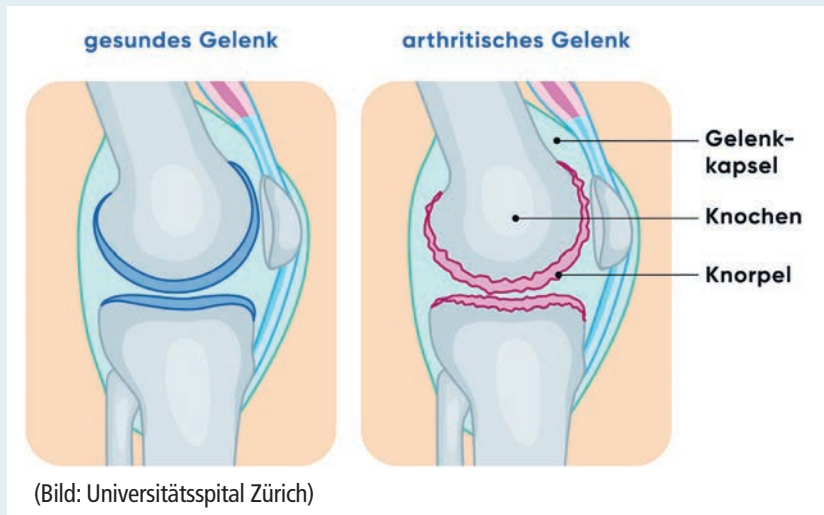
Als gelenkschonende Sportarten sind Schwimmen, Aquafitness und Radfahren zu empfehlen. Auch das bei älteren Männern und Frauen beliebte Wandern helfe, beweglich zu bleiben, doch Stephan Kiebach rät, auf lange Abstiege zu verzichten und lieber mal mit der Bergbahn ins Tal zu fahren. Bergab-Gehen sei für die Knie eine arge Belastung.

Wie Arthrose entsteht

Ein Gelenk besteht aus zwei Knochenenden, die gegeneinander beweglich sind. Sie sind von Knorpel überzogen. Die Knorpelschicht sorgt für die nötige Stossdämpfung und für ein reibungsloses Gleiten des Gelenkes.

Die Arthrose entsteht am häufigsten, indem sich der Gelenkknorpel langsam abnutzt und die Knorpelschicht

ausdünt. Später kommt es zu Veränderungen der Knochenstruktur, aber auch zu Reaktionen der Gelenkhinnenhaut, welche die Gelenkflüssigkeit («Gelenkschmiere») produziert. Dadurch nimmt die Reibung im Gelenk zu, auch die Gelenkachse kann sich verändern (Deformierung). Alle diese Veränderungen erfolgen meistens langsam und zuerst unbemerkt.



Leistung dem Alter anpassen

Im Winter sei auch Langlauf ein geeigneter Sport, ergänzt Patric

Scheidegger, es gelte einfach, die Leistungen dem Alter anzupassen. Aber gerade letzteres bereite vielen leistungsorientierten Sportlern Schwierigkeiten; sie können nicht zurückstecken, obwohl der Zustand ihrer Gelenke, dies erfordern würde. Dabei könne man durchaus noch aktiv bleiben. Statt einen Marathon zu laufen, wäre es aber schonender, 50 Kilometer zu radeln, meint der Orthopäde.

Salben helfen vielen Frauen und Männern ihre Arthrose-Schmerzen zu lindern. Doch irgendwann genügt deren Wirkung nicht mehr. Wenn die Schmerzen auch nachts im Bett nicht verschwinden, sollte man sich an den Arzt wenden, rät Stephan Kiebach.

Belastbarkeit und Beweglichkeit erhalten

Das oberste Ziel der Behandlung einer Arthrose ist die Verminderung der Schmerzen sowie eine bessere



Radfahren ist ein gelenkschonender Sport. Auf dem Velo können auch nicht mehr so junge Menschen noch grosse Distanzen zurücklegen. Foto: Remo Fröhlicher

Belastbarkeit und Beweglichkeit. Zunächst wird versucht, die Schmerzen durch nicht-operative Massnahmen zu lindern.

Zentral ist die optimale Beweglichkeit des betroffenen Gelenks, aber auch die Kraft soll möglichst lange erhalten bleiben. Regelmässige Bewegung im Rahmen der erträglichen Schmerzen und eine gezielte Kräftigung der für die Bewegung verantwortlichen Muskeln sind wichtig. Dafür wird meistens Physiotherapie veranlasst. Sehr hilfreich ist oft eine Gewichtsabnahme, was eine deutliche Reduktion der Schmerzen bewirken kann.

Die Schmerzen unterdrücken

Meist schlagen Ärzte Schmerzmittel vor, welche bei Bedarf oder dauerhaft eingenommen werden können. Als Medikamente werden oft auch sogenannte Chondroprotektiva eingesetzt. Diese Knorpelpräparate haben einen schmerzlindernden Effekt und können das Fortschreiten der Arthrose positiv beeinflussen.

Bei akuten Schmerzen sind Injektionen in das betroffene Gelenk sehr hilfreich. Diese wirken rasch und sind entzündungshemmend. Injektionen sollten wegen den

Nebenwirkungen jedoch nicht zu häufig durchgeführt werden. Manchmal wirksam sind Spritzen mit Hyaluronsäure. Zur anhaltenden Linderung der Schmerzen beitragen können weiter Injektionen mit Eigenblut.

Bei fehlendem oder ungenügendem Effekt dieser Massnahmen und deutlicher Einschränkung der Lebensqualität kommen schliesslich operative Verfahren in Frage, dazu gehören je nach Fall gelenkerhaltende oder gelenkersetzende Eingriffe.

Bein mit neuem Gelenk rasch belastbar

Hüft- und Kniegelenke werden weitaus am meisten durch Prothesen ersetzt. Die Verbesserung des Zustands ist für die Operierten oft verblüffend. Patienten, denen ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk eingesetzt worden ist, dürfen dieses bereits am gleichen Tag wieder voll belasten.

Der Ersatz des Kniegelenks ist generell etwas komplizierter, weswegen Stephan Kiebach und Patric Scheidegger bei dieser Operation einander oft beistehen: So ist die Arbeit mit vier Händen effizienter und vier Augen sehen eher mögliche Gefahren.

Weitere Gelenke, die ersetzt werden können, sind beispielsweise das Daumensattelgelenk, das Schultergelenk und das Sprunggelenk. Falls Gelenke nicht ersetzt werden können, kann auch eine Versteifung desselben die Beschwerden deutlich lindern. Sehr häufig sind erstaunlicherweise Patientinnen und Patienten nach einer Versteifung auch nicht massiv eingeschränkt, trotz reduzierter Beweglichkeit.

Text: Eugen Kiener

Ihr Fachgeschäft für Gesundheit und Schönheit

10% Bon
Gültig bis 31.10.2026

2 190100 522064

Santé Sälipark
Drogerie
Apotheke
Naturecke
Parfumerie

Bon gültig für einen Einkauf. Nicht kumulierbar. Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, Gutscheine, rezeptpflichtige Medikamente und kostenpflichtige Dienstleistungen.

Louis Giroud-Str. 26 | 4600 Olten | 062 296 81 21



WIR SIND FÜR SIE DA

Baslerstrasse 57 | CH-4600 Olten
+41 62 213 99 44

info@gerber-bestattungen.ch
www.gerber-bestattungen.ch



Ganzkörpertraining, Koordination und Miteinander

Line Dance: Training mit Spass

Line Dance erfreut sich seit einigen Jahren immer grösserer Beliebtheit. Nebst der Balance zwischen einem Ganzkörpertraining und der Koordination fördert der Gruppentanz auch das soziale Miteinander.



Weihnachtsmütze statt Cowboyhut: auch der Spass kommt nicht zu kurz bei den Oltner Linedancern.

Verschiedene Musikrichtungen bieten Abwechslung

Die choreografierten Gruppentänze, die ohne Partner zu verschiedenen Musikstilen getanzt werden, bieten eine unterhaltsame Alternative zum klassischen Training. Line Dance fördert nebst Stärkung von Herz und Kreislauf auch die Koordination von Gleichgewicht und Haltung, was im Alter hilfreich ist, um Stürze zu vermeiden. Durch das Erlernen der verschiedenen Tänze sind auch die Hirnzellen gefordert. Die Choreografien bestehen aus sich wiederholenden Schrittabfolgen, die in Linien (Lines) nebeneinander oder hintereinander getanzt werden.

Line Dance macht Spass und ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Viele Tänze lassen sich mit wenig oder keinen Vorkenntnissen schnell lernen. Auch gibt es eine spezielle Stunde für Einsteiger. Getanzt wird zu Walzer, ChaCha-Cha, Country, Twist und mehr. Sie werden behutsam und mit viel Einfühlungsvermögen an diese neue Sport- und Bewegungsart herangeführt. Musik und Tanz wecken die Sinne und tragen dazu bei, die Stimmung zu verbessern. Freude und Vergnügen stehen im Vordergrund.

Im Kraftwerk Olten können Sie auch ohne Abschluss eines Fitnessabonnements die Line Dance Lektionen besuchen. Sie zahlen für eine Stunde 15 Franken. Mitglieder vom Kraftwerk Olten können gratis teilnehmen. **Eine Schnupperstunde ist selbstverständlich gegen Voranmeldung (Tel. 062 296 20 20) möglich.** Der Anfängerkurs findet immer am Montagnachmittag von 15.00 bis 16.00 Uhr statt, Fortgeschrittene tanzen ab 16.00 Uhr. Nur Mut zu einer neuen Herausforderung. Auch die Herren sind herzlich willkommen.



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



HAUS ZUR HEIMAT

ALTERS- UND PFLEGEHEIM HAUS ZUR HEIMAT - BESICHTIGUNGEN

Besichtigungstermine mit Anmeldung:

- Donnerstag, 19.03.2026
- Donnerstag, 18.06.2026
- Donnerstag, 15.10.2026

Jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr

Wir freuen uns, Ihnen unser Haus näher zu bringen!

WARUM DAS HAUS ZUR HEIMAT?

- SCHÖNER JURABLICK
- EINZELZIMMER
- PAARZIMMER
- BUSHALTESTELLE VOR DEM HAUS
- MITTAGSTISCH FÜR EXTERNE GÄSTE
- VOLLPENSION
- COIFFURE, FUSSPFLEGE UND PODOLOGIE IM HAUS

RUFEN SIE DOCH EINFACH AN!
FÜR AUSKUNFTE, BESICHTIGUNGEN UND INFORMATIONEN STEHT IHNEN FRAU VERA DUARTE GERNE ZUR VERFÜGUNG.

☎ 062 287 55 75

📍 Pestalozzistrasse 36
4600 Olten

✉ infohauszurheimat.ch

WWW.HAUSZURHEIMAT.CH

KINOKONI



Jeden ersten Dienstag im Monat

Der gemütliche Kinonachmittag. Zu ausgewählten Filmen gibt es in der Pause Kaffee und Kuchen (im Eintrittspreis inbegriffen).

Cineor-Termine in Olten & Basel 2026

DI 02. Juni
DI 07. Juli
DI 04. August
DI 01. September
DI 06. Oktober
DI 03. November
DI 01. Dezember

JEWELNS 14:00 UHR · TICKETS UNTER KINOKONI.CH

KINOKONI OLTEN · AARAUERSTRASSE 51
KINOKONI BASEL · STEINENVORSTADT 36



Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten

info@laufgut-lerch.ch

www.laufgut-lerch.ch

Telefon 062 213 94 44

Kulinarische Freuden.

Essen & Geniessen im
Restaurant Born

Täglich
geöffnet



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



Warum nicht mal den Gripspfad ausprobieren?

Geist und Körper in Bewegung bringen

Der Gripspfad im Wilerfeld ist ein ungezwungenes Angebot, um Körper und Geist in Schwung zu bringen. Wer ihn absolviert, braucht keine spezielle Kleidung; der Start liegt vor der Haustür; als Einsatz reicht eine knappe Stunde Zeit.



Gemeinsam absolviert macht der Gripspfad noch mehr Spass. Zum Beispiel hier beim Posten Dirigent.



Der Startposten bei der Bushaltestelle Wilerweg erklärt den Gripspfad.

In der Zeitung, im Internet und im persönlichen Gespräch finden sich sehr viele Hinweise zum Thema Gesundheit; solche Tipps sind mehr oder weniger hilfreich. Ganz sicher helfen Bewegung, ausgewogenes Essen und Rücksichtnahme auf den Körper und die Seele.

Der «Gripspfad» Olten ist ein sehr gutes Angebot, er ist immer zugänglich, in der Nähe, an der frischen Luft, kostet für die Teilnehmerin und den Teilnehmer kein Geld, aber: Die Zumutung ist, ihn mehrmals in der Woche und immer wieder zu gehen und die Übungen zu machen.

Der Pfad beginnt bei der Bushaltestelle Wilerfeld schräg gegenüber dem Coop Supermarkt. Er besteht seit August 2011 aus einem Trinkbrunnen (seit 2012) und den folgenden zehn gut erklärten Posten mit aus dem Turnunterricht bekannten Übungen. Der Weg verläuft Richtung Wildpark Mühletäli mit dem Ziel, der Schlussmeditation im Fustlig-Quartier in der Nähe des Ausgangspunktes.

Die meisten Posten sind am Waldrand beim und oberhalb des Tier-

parks, leichtes Schuhwerk oder Turnschuhe sind angemessen, die Fortbewegung ist zügiges Gehen, sodass man kaum schwitzt. Für das Absolvieren des Gripspfades mit allen Übungen braucht es etwa eine Dreiviertelstunde. Alle können den Pfad gehen. Er funktioniert ohne Geräte und ist also kein Vita-Parcours.

Aus Zumutung wird Bedürfnis

«Grips» meint: Aktivität für das Gehirn. Die Übungen des Pfades regen an, vielleicht verjüngen sich

die Zellen und die Freude. Zu erwarten sind bessere Beweglichkeit von Körper und Geist, aber: Die Zumutung ist, überhaupt zu starten. Mit der Zeit wird es ein Bedürfnis, den Gripspfad zu gehen; ein Bedürfnis, das beim Auslassen nicht gestillt ist, sodass die Zumutung verschwindet; sie weicht der Freude. Mehr gibt es nicht zu sagen.

Text: Arnold Uebelhart

Fotos: Remo Fröhlicher

Der Gripspfad: Tafeln und Posten

Begrüssung: Anregung von Lernfähigkeit, Konzentration, Denkleistung, Sehen und Hören, Koordination und Gleichgewicht emotionaler Ausgeglichenheit.

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Wasser trinken (im Winter nicht möglich vom Brünneli) – «macht munter». | 7 Kraft am Stamm, Stemmer – «weckt meine Kreativität». |
| 2 Brust klopfen, Wecker – «weckt mich auf». | 8 Augen-Arm-Übung, Fernrohr – «stimuliert fast alle meine Fähigkeiten». |
| 3 Körperübung, Jogger – «aktiviert meine beiden Gehirnhälften». | 9 Körperdrehung, Flieger – «macht meinen Körper und Geist beweglich». |
| 4 Augenübung, Achterbahn – «schärft meine Augen». | 10 Finger-Augenübung, Dirigent – «aktiviert meine Intelligenz». |
| 5 Ohrenmassage, Ohrzupfer – «spitzt mein Gehör». | 11 In sich verdrehte ruhige Haltung, Schraube – «entspannt und zentriert mich». |
| 6 Schulter-Nacken-Massage selbst, Roboter – «macht mich locker». | |

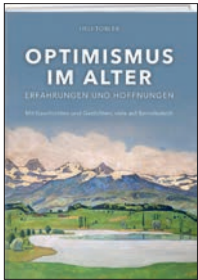
Buchtipps

von Sibylle Scherer

Tobler, Ueli **Optimismus im Alter:** **Erfahrungen und Hoffnungen**

Weber Verlag 2025
ISBN 978-3-03818-590-1

War früher alles besser? Manchmal ist es schwierig, im Alter den Optimismus zu bewahren. Berufliche Aufgaben und Positionen sind Geschichte, körperliche und geistige Kräfte schwinden, schmerzliche Ereignisse in der Familie und im Umfeld häufen sich, es droht oft Verbitterung. Ueli Toblers Gedanken, Geschichten und Gedichte zeigen auf, wie es gelingt, dankbar und humorvoll zu bleiben. Offene Arme, Ohren und



Herzen sind wichtiger als schnelle Beine. Auch die schönen Bilder laden beim Blättern zum Verweilen, Lesen und Vorlesen, zum Schauen und Nachdenken ein.

Grün, Anselm **Die Jahre umarmen:** **warum ich gerne alt bin**

Vier Türme 2026
ISBN 978-3-7365-0645-9

Mit diesem kleinen Büchlein macht sich der deutsche Benediktinerpater Anselm Grün selbst ein Geschenk zum 80. Geburtstag. Das Schreiben über das Älterwerden falle ihm leichter als es zu leben. Er schreibt, was ihm heute wichtig ist und dass sich die Sichtweise im Laufe des Lebens wandelt. Das Alter sei nicht nur mit Verlust, sondern auch mit Gewinn in Verbindung zu bringen, man dürfe sich nicht nur als Opfer fühlen, sondern sich dafür entscheiden, mit Dankbarkeit auf sein Leben zu schauen. Wenn wir im Augenblick leben, gelassen und zuversichtlich bleiben, gelingt



es uns, auch den letzten Lebensabschnitt würdevoll und hoffnungsvoll zu geniessen.

Kürthy, Ildikó von **Alt genug: ein ehrliches und warmherziges Buch über das Älterwerden-voller Erkenntnisse und Lebensklugheit**

Ullstein HC 2026
ISBN 978-3-550-20412-8

Die Journalistin und Schriftstellerin Ildikó von Kürthy ist noch nicht ganz 60 Jahre alt, schätzt aber schon jetzt gewisse Annehmlichkeiten, die das Älterwerden mit sich bringt, sie fühlt sich so frei wie nie zuvor. Manchmal wünscht sie sich, dass sie schon früher so alt und so mutig gewesen wäre wie jetzt. Aber Reifen ist ein Prozess, reifen kann man nur mit der Zeit. Man muss also alt genug werden um einzusehen, dass wir mit all unseren Ängsten, Ideen und Zweifeln, den schmerzhaften Abschieden und mit Licht und Schatten nicht allein sind.



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



FOKUS - PLUS

Fachstelle Sehbehinderung

Beratung sowie Kurs- und
Freizeitangebote für Menschen
mit Seheinschränkungen

Fokus-plus
Fachstelle Sehbehinderung
Baslerstrasse 66
4600 Olten

Tel. 062 212 77 20
info@fokus-plus.ch
www.fokus-plus.ch



IG aktives alter olten und umgebung tagt beim SRK

Dem Pflegenotstand begegnen

Heime, Spitex und andere Dienstleister für die älteren Menschen leiden unter Fachkräftemangel. Das Schweizerische Rote Kreuz Solothurn informierte im Rahmen der Mitgliederversammlung der IG aktives alter olten und umgebung über Neuerungen bei seinen Lehrgängen für Pflegehelfende.

Ihre Mitgliederversammlung konnte die IG aktives alter olten und umgebung im März im Kursraum des SRK Kanton Solothurn durchführen. Dort wurden die Teilnehmenden von der Co-Geschäftsleiterin Kim Schweni und der scheidenden Ausbildungsverantwortlichen Yvonne Ingold begrüsst. Deren Nachfolgerin Sonja Lappas und die Leiterin des Bereichs Integration, Luzia Stocker, informierten über aktuelle Ausbildungsangebote des SRK. Angesichts der Personalengpässe im Pflegebereich sind diese für die in der IG versammelten Altersorganisationen sehr wichtig.

Ganz neu erarbeitet worden ist der SRK-Lehrgang für pflegende Angehörige. «Weil viele, die diesen Kurs besuchen, zu Hause bereits mitten im Einsatz stehen, ist der Präsenz- und Praxisteil des Lehrgangs sehr knapp gehalten; einen Grossteil der Theorie werden die Teilnehmenden daheim am PC absolvieren können», erklärte Sonja Lappas.

Im Lehrgang «Pflegehelfende SRK» sind die Anforderungen an die Sprachkompetenz angehoben worden. Wenn die Teilnehmenden Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache haben, hilft ihnen das SRK ein besseres Sprachniveau zu erreichen. Ziel ist es, dass die Kursabsolventinnen und -absolventen sich gut mit den ihnen anvertrauten Menschen verständigen können.

Ausbildung im Ausland, Einsatz in der Schweiz

Im Auftrag der Solothurner Spitäler hat das SRK ein neues Projekt erarbeitet, das von Luzia Stocker vorgestellt worden ist. Im Lehrgang geht es darum, Fachkräfte, die ihre Pflegeausbildung im Ausland erhalten haben, in das schweizerische

System überzuführen. Der Kurs ist im Frühjahr erstmals mit elf Personen gestartet. Bei den Teilnehmenden handelt es sich vorwiegend um Migrantinnen. Auch hier gehe es bei vielen darum, Hürden der Sprache zu überwinden.

Am Schluss ging Kim Schweni noch auf das Anliegen ein, ausländische Berufsdiplome rascher anzuerkennen. Als Co-Geschäftsleiterin des kantonalen SRK könne sie diesen Vorgang nicht beschleunigen, doch das zuständige nationale SRK kümmere sich um das Anliegen. Sicher sei es so, dass man mit den Jahren die Diplome der Nachbarländer oder auch der Ukraine, von wo viele Migrantinnen mit Pflegeausbildung stammen, kenne. Aber im Interesse der Patientensicherheit gelte es, jedes einzelne Papier zu prüfen, denn es komme auch vor, dass solche Diplome gefälscht werden.

Neues Mitglied in IG aufgenommen

Die IG aktives alter olten und umgebung vereinigt alle Akteure, die auf dem Gebiet der Stadt in der Altersarbeit tätig sind. Zwei Drittel der 24 Mitgliedsorganisationen waren an der Jahresversammlung 2026 vertreten. Als neues Mitglied konnten die Versammelten die private Spitex Dovidia (ehemals Home Instead) in die IG aufnehmen. Die als Coach und Organisationsberaterin tätige Regula Weber wählten sie neu in den Vorstand.

Die IG arbeitet mit in städtischen Gremien oder auch mit der Fachhochschule zusammen, wenn es gilt, die Anliegen der älteren Bevölkerung einzubringen. Ihr wichtigster Dienst ist die Veröffentlichung des Magazins aktives alter olten, das Sie gerade lesen: Dieses geht an alle über 60-Jährigen, die in der Stadt wohnen.



QR-Code zum digitalen Ausfüllen der IG-Umfrage. Zur Umfrage führt auch der Link www.findmind.ch/c/IGolten

IG startet Umfrage mit Preisen

An ihrer Mitgliederversammlung informierte die IG, dass sie mit einer Umfrage ihre Tätigkeit überprüfen will. Sie möchte wissen, wie ihr gedrucktes Magazin beim Zielpublikum ankommt und ob sie ihre Tätigkeit erweitern soll: Möglich wären elektronische Newsletter oder eine jährliche Informationstagung rund um Dienstleistungen, welche auf dem Gebiet der Stadt Olten für Seniorinnen und Senioren angeboten werden. Die Umfrage wird mit dem vorliegenden Heft mitgeschickt.

Text: Eugen Kiener;

Fotos: Thalitha Gloor, Eugen Kiener



Regula Weber zählt neu zum Vorstand der IG aktives alter



Sonja Lappas, neue Leiterin des Bereichs Ausbildung im SRK

Aktuelle Kursangebote des SRK in Olten

- **Richtig handeln im Notfall – für pflegende Angehörige**
8. Juni, 13.30 bis 16.30 Uhr
- **Lehrgang Pflegende Angehörige SRK**
Präsenzunterricht: 11. und 18. Juni, 21. und 23. Juli; 09.00 bis 16.00 Uhr
- **Informationsveranstaltung Lehrgang Pflegehelfende SRK**
15. Juni, 28. Juli oder 18. August, 09.00 bis 10.15 Uhr

Information:

www.srk-solothurn.ch/bildung
Mail: bildung@srk-solothurn.ch
Telefon: 032 622 38 2

Angaben ohne Gewähr.

Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

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:
13.5./3.6./24.6./15.7./5.8./26.8./
16.9./7.10./28.10./18.11./9.12.**Anmeldung erwünscht:** 062 212 24 27**CULTIBO Zmittag**

Gemeinsames Mittagessen an gewählten Freitagen – siehe www.cultibo.ch Begegnungszentrum CULTIBO, Aarauerstrasse 72, Olten. Kosten CHF 10.–

Anmeldung am vorherigen Mittwoch: 062 296 44 46, kontakt@cultibo.ch
Daten: 22.5./12.6./26.6./14.8./28.8./
11.9./25.9./23.10./6.11./20.11./
4.12./18.12.**Historisches Museum Olten im Haus der Museen**

Das Historische Museum Olten lädt Seniorinnen und Senioren zu verschiedenen Veranstaltungen wie den «Museumstreff» ein. Jeden letzten Dienstag im Monat ist ausserdem das «Kreativatelier» von 13–17 Uhr offen.

Stöbern Sie durch die Agenda unter www.hausdermuseen.ch/agenda.**Weitere Infos und Auskünfte** unter 062 206 18 00 oder hausdermussen@olten.ch**Kunstmuseum Olten**

Das Kunstmuseum Olten lädt Seniorinnen und Senioren zu verschiedenen Veranstaltungen z.B. Erzählabende mit Ines Henner, Freies Zeichnen mit Kunstschaaffenden, hingeschaut – Kunst, Kaffee und Kuchen, Kunst zum Zmittag, Kunst-Stadt-Spaziergang, öffentliche und private Führungen ein.

Auskunft unter 062 212 86 76, info@kunstmuseumolten.ch, www.kunstmuseumolten.ch**aktiv 66+ Angebot der Evangelisch-Reformierten Kirchgemeinde Olten**Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche, Grundstrasse 18, Olten zu unterschiedlichen Themen: Glaubensfragen, Vorträge, Theater etc. **Auskunft und Anmeldung:** Pfarrer Uwe Kaiser, 062 296 22 60, uwe.kaiser@ref-olten.ch
Daten: 20.5./3.7./21.8./25.9./
14.10./18.11./12.12.**aktiv 66+ Wandergruppe**Wir treffen uns einmal im Monat am Dienstag für Wanderungen in der Region. **Anmeldung und Auskunft:** Margrit Gürel 079 503 67 61, Jürg Schlegel 062 297 05 10.
Daten: 11.8./8.9./13.10./10.11./1.12.**aktiv66+ Treffpunkt Chörli**Im Treffpunkt Chörli wird die Freude am gemeinsamen Singen gepflegt. Dazu kommen regelmässige Auftritte in Altersheimen und an anderen Anlässen. Auskunft und Anmeldung: Röbi Theler, 062 216 19 33
Singproben jeweils samstags um 14.00 Uhr in der Calvinstube, Pauluskirche. Daten: 16.5./20.6./15.8./
19.9./17.10./21.11./19.12.**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:<https://www.zaemegolaufe.ch/olten>**Humor-Dessert**Einmal im Monat am Dienstagnachmittag findet in der Calvinstube der Pauluskirche in Olten das Humor-Dessert statt. Eingeladen sind Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Zwischen 14.30 und 17.00 Uhr kann man vorbeikommen wie es am Besten passt. Es gibt Kaffee und Kuchen mit einer Prise Humor.
Daten: 26.5./23.6./28.7./25.8./
29.9./27.10./24.11.**Angebote von Pro Senectute Olten-Gösgen**www.so.prosenectute.chAuskunft, Anmeldung und Unterlagen bei Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, info@so.prosenectute.ch**Velotouren und Wandergruppen**

Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit detaillierten Programmangaben.

Weitere Informationen:

Susanne Tollardo, 062 287 10 20

Internationale TänzeIm Christkatholischen Kirchgemeindefaal, 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 Kirchgemeindefaal, Kirchgasse 15, Olten.

Fitness & Gymnastik

Verschiedene Gruppen in Olten und umliegenden Gemeinden, verlangen Sie das Kursprogramm.

Weitere Informationen:

Susanne Tollardo, 062 287 10 20

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum usw.

PétanqueJeden 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.**Kaffeetreff** Wöchentliche Kaffeetreffs in verschiedenen Cafés und Restaurants in Olten. Im Zentrum der Treffs stehen Austausch und Geselligkeit. Verlangen Sie den Infolyer.

Angaben ohne Gewähr.

Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

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, Newsletter, Fachvorträge, Kursprogramm usw.
- **Sozialberatung:** Finanzen, Vorsorge, Lebensgestaltung, Wohnen, Gesundheit, Soziale Themen
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Veloutouren, Wanderungen, Englisch, Spanisch, Malen, Café Balance, Vogelkunde
- **Online im Alltag:** Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Kulturkreis, Pétanque
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv Haushilfedienst, Administrativedienst, Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Seniorinnen und Senioren in Klassenzimmern

**Tierdörfli Olten – Tierschutzverein
Mittelland, www.tierdoerfli.ch,
062 207 90 00, info@tierdoerfli.ch**
Sofortige Hilfe und Schutz für in Not geratene Tiere, Tiervermittlung, Tierferienheim, umfassende Beratung zu Haltung, Pflege und Fütterung.

**Alzheimer Solothurn, Beratungs-
und Geschäftsstelle Kt. 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, medizinische Hotline, zu-
gehende Beratung, etc.

CineOr, www.youcinema.ch
Jeden ersten Dienstag (14.00 Uhr)
des Monats im KinoKoni, Aarau-
strasse 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: Be-
ratung und Rehabilitation, Ausflüge,
Wanderungen, Veranstaltungen,
Kurse sowie Kontaktgruppen

**Gemeinnütziger Familienverein Ol-
ten, www.gfvo.ch**
Mahlzeitendienst 079 568 19 66
EVA Entspannen-Verwöhnen-
Aktivsein 062 293 30 62
Qi Gong 076 391 38 27

**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

**Pro Audito Region Olten,
062 213 88 44,
sekretariat@proaudito-olten.ch
www.proaudito-olten.ch,**
Verein für Menschen mit Hörpro-
blemen: Beratungsstelle, Rehabili-
tationskurse, Höranlagentest, ge-
sellige und kulturelle Anlässe

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

Besuchs- und Begleitdienst, Entlas-
tungsdienst für pflegende Angehö-
rige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie,
Kursangebot, Dementia Care,
Helpdesk Entlastung, Rotkreuz-
Fahrdienst für in der Mobilität ein-
geschränkte Menschen:
Tel. 0848 0848 99
(Mo–Fr von 08.30 – 11.30 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

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

**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 Studer,
Pro Senectute
Susanne Liniger
Monique Rudolf von Rohr
Sibylle Scherer

Produktion

Layout:
Grafikmeier.ch,
René Meier, Olten

Druck:
Dietschi Print&Design AG,
Olten

Auflage: 4'200 Exemplare

Mitglieder IG aktives alter olten und umgebung

| | | |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |
| Dovida | 062 516 31 07 | www.dovida.ch |
| Fokus-plus | 062 212 77 20 | www.fokus-plus.ch |
| Gemeinnütziger Familienverein 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 |
| 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 Olten | 062 207 90 00 | www.tierdoerfli.ch |
| Tertianum Usego-Park | 062 545 70 70 | www.tertianum.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



— Seit 2002 —
Nisio AG

Bestattungen und Vorsorge

nisio.ch

Alessandro Räber-Fattorini

Bestatter mit eidg. Fachausweis



Ziegelfeldstrasse 12 | 4600 Olten | 062 216 01 01 | info@nisio.ch