

Älter werden in Solothurn

Adressen und Angebote Alter



STADT SOLOTHURN
Soziale Dienste, Barfüssergasse 17, 4502 Solothurn

ÄLTER WERDEN IN SOLOTHURN

- Die Stadt Solothurn ist für Sie da!..... 3
- Auskunft..... 4
- Altersberatung..... 5
- Angehörige..... 6
- Alterswohnungen..... 7
- Aktivitäten..... 8
- Beratung Vorsorge..... 9
- Bewegung..... 10
- Bildung..... 11
- Demenz..... 12
- Digitales..... 13
- Ernährung / Einkaufen..... 14
- Engagement..... 15
- Toilette in Solothurn finden..... 16
- Finanzielles..... 17
- Fahrdienste..... 18
- Generationen..... 19
- Haushilfe..... 20
- Hilfsmittel..... 21
- Kirchen..... 23
- Migration..... 24
- Notrufsysteme..... 25
- Pflege zu Hause..... 26
- Pflege im Heim..... 27
- Psychische Gesundheit..... 28
- Rechtsauskunft..... 30
- Sicherheit / Notfall..... 31
- Links..... 32

Impressum

Herausgeberin:
Soziale Dienste der Stadt
Solothurn
Barfüssergasse 17
Postfach 460
4502 Solothurn
Telefon 032 626 92 57
Telefax 032 626 92 69
sozialesdienste@solothurn.ch
www.stadt-solothurn.ch

in Zusammenarbeit mit
Pro Senectute Solothurn
und
Seniorenrat Stadt Solothurn

Fotos: © Pro Senectute
Druck: Druckerei Herzog AG
2. Auflage 2021
3000 Exemplare

DIE STADT SOLOTHURN IST FÜR SIE DA!

Wenn der Gemeinderat der Stadt Solothurn in seinen Legislaturzielen schreibt, Solothurn sei die Stadt für alle Generationen, so meint er damit, dass die wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Anliegen der älteren Menschen in der Verwaltung, in den politischen Gremien, in Vereinen und Institutionen, in den Medien und in der Öffentlichkeit ein angemessenes Gewicht erhalten. Die Lebensqualität und ein würdevolles Leben im länger gewordenen Lebensabschnitt nach der Pensionierung sollen gesichert und ermöglicht werden. Das setzt eine autonome Lebensgestaltung voraus. Befreit von beruflichen und gesellschaftlichen Verpflichtungen bieten sich neue Möglichkeiten, um der Familie und den Enkelkindern mehr Zeit zu widmen, neue Hobbies zu entdecken und alte intensiver zu pflegen, Verpasstes nachzuholen und Reisen vorzunehmen. Selbstverständlich gehen wir dabei davon aus, dass die Einschränkungen der Pandemie ganz wegfallen werden.

Im Gegensatz zu früher stehen Vielen mit der AHV, der beruflichen und privaten Vorsorge auch die finanziellen Mittel zur Verfügung, um das Leben aktiv und wunschgemäß zu gestalten.

Zum Lebensgenuss kann aber durchaus auch die Übernahme eines Ehrenamtes gehören, da die Freiwilligenarbeit viel Befriedigung und Freude mit sich bringt. Ältere Menschen sind begehrt, weil ihre Lebenserfahrung und ihre Gelassenheit Vertrauen schafft, akute Probleme relativiert und die Palette möglicher Lösungen erweitert. Selbstverständlich aber sind im Alter unterstützende und entlastende Angebote wichtig. Mit der vorliegenden Broschüre, welche von Pro Senectute Solothurn in Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat und den Sozialen Diensten der Stadt Solothurn erarbeitet worden ist, wird ein Überblick über die im Raum Solothurn zur Verfügung stehenden Hilfestellungen geschaffen.

Parallel dazu ist mit dem Seniorenrat eine Altersstrategie erarbeitet worden, welche in vier Handlungsfeldern konkrete Ziele, Massnahmen und involvierte Organisationen und Institutionen festhält. Zukünftig wird es die Kommission für Gesellschaftsfragen sein, die sich achtsam und engagiert den Anliegen der Seniorinnen und Senioren unserer Stadt widmen wird.

Kurt Fluri, Stadtpräsident Solothurn
Juli, 2021



AUSKUNFT

Um gut informiert zu sein!

Informationen können über verschiedene Wege abgerufen werden, per Telefon, persönlich und online. Diverse Organisationen bieten Dienste für ältere Menschen, Angehörige und Interessierte an. Sie werden je nach Anfrage direkt beantwortet oder an andere zuständige Stellen weitergeleitet.

Auskunft, Information, Triage & Corona Hotline Kostenlose Auskunft über Altersfragen per Telefon oder Mailanfrage, allgemeine Corona Fragen

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch | www.infosenior.ch

Informationen Stadt Solothurn PROINFO Nützliche Informationen, Wirtschaft, Vereine, Dienstleistungen

Proinfo CH AG, Glutz-Blotzheim-Strasse 3, 4500 Solothurn
032 628 20 00 | edition@proinfo.ch | www.proinfo.ch

Kantonale Koordinationsstelle Alter Im Auftrag des Kantons Solothurn: Fachberatung der Gemeinden, Bemessung der Altersfreundlichkeit von Gemeinden, Adressbroschüren Alter, Informationsveranstaltungen, Newsletter Alter, Netzwerkplan Alter, Ist-Erhebung alterspolitische Aktivitäten Gemeinden, Bewirtschaftung infosenior.ch

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

ALTERSBERATUNG

Sicherheit erlangen durch die Fachberatung!

In komplexen und problematischen Lebenslagen müssen ältere Menschen auf professionelle Dienstleistungen zurückgreifen können. Zu den Kernangeboten gehören die Beratung der Pro Senectute, die Angebote der Spitex und der Alters- und Pflegeheime. Natürlich gibt es weitere wichtige Stellen, welche spezielle Anliegen im Zusammenhang mit dem Alter bearbeiten.

Beratung Beratung telefonisch, im Büro, Hausbesuche, per Zoom, wenn angezeigt Familienkonferenz. Sozialberatung zu Finanzen, Sozialversicherungen, Heimeintritt, direkte Finanzhilfe, persönliche Vorsorge, Patientenverfügung (DOCUPASS), Lebensübergänge, Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Digitalisierung

Pro Senectute Solothurn / Wasseramt / Thal / Gäu
Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn | 032 626 59 79
solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

KESB Region Solothurn Erwachsenenschutz-Abklärungen, Vertretungsrechte KESB, Erwachsenenschutzbehörde, Rötistrasse 4, 4502 Solothurn | 032 627 75 90 | kesb-rs@ddi.so.ch | www.so.ch

Soziale Dienste Stadt Solothurn Beratung, Vermittlung, Triage Soziale Dienste, Stadt Solothurn, Barfüssergasse 17, 4502 Solothurn | 032 626 92 57 | sozialesdienste@solothurn.ch www.stadt-solothurn.ch

Publikationen & Dienstleistungen Pro Senectute Schweiz Ratgeber, EL-Rechner, DOCUPASS, Kurssuche, Studien, Shop, Zeitlupe Magazin, SwissCovid App Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich 044 283 89 89 | info@prosenectute.ch | www.prosenectute.ch

Zusatzrenten AHV AHV/IV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung, Krankenkassenprämienverbilligung AHV Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil 032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch



ANGEHÖRIGE

Beratung, Entlastung und Unterstützung sind bereitgestellt!

Pflegende Angehörige leisten im Gesundheitswesen einen wertvollen Beitrag. Sie sind mit verschiedenen Fragen wie Pflege, Dienstleistungen zu Hause, Finanzierung, Verträge, Vorsorge, Hilfsmittel usw. konfrontiert. Es ist wichtig, dass sich pflegende Angehörige gut orientieren was möglich ist und sich auch Entlastung organisieren.

Angehörigenberatung

Finanzierung der Hilfe und Pflege zu Hause, Finanzierung Heimeintritt, Fragestellungen zu Hilfsmitteln, Ferienbetten, Tagesstätten, Beratung für betreuende und pflegende Angehörige, wenn angezeigt Familiengespräche, neu auch digital per Zoom.

Pro Senectute Solothurn / Wasseramt / Thal / Gäu
Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Besuchsdienst Solodaris

Unterstützende Dienstleistungen für ältere und jüngere Menschen
Solodaris Besuchsdienst, Biberiststrasse 1, 4500 Solothurn
032 628 36 36 | besuchsdienst@solodaris.ch
www.solodaris.ch

info-workcare.ch

Informationsplattform mit allgemeinen Informationen, praktischen Tipps und nützlichen Adressen
www.info-workcare.ch

Selbsthilfegruppen

Information, Beratung, Vermittlung zum Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe
Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn, Poststrasse 2, 4500 Solothurn
062 296 93 91 | info@selbsthilfesolothurn.ch
www.selbsthilfesolothurn.ch

SRK Pflegehelferinnen/Pflegehelfer Kurs

Ausbildung Pflegehelferin / Pflegehelfer
SRK Kanton Solothurn, Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn
032 622 38 29 | bildung@srk-solothurn.ch
www.srk-solothurn.ch

ALTERSWOHNUNGEN

Sich zu Hause sicher und wohl fühlen ist im Alter besonders wichtig!

Im Alter ist die Wohnung ein zentraler privater Rückzugsraum. Die unmittelbare Wohnumgebung ist ein wichtiges Kriterium für eine gute Wohnqualität. Das Thema Sicherheit gewinnt an Bedeutung um Stürze vorzubeugen. Mit einfachen aber gezielten Massnahmen lassen sich Wohnsituationen verbessern. Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen, denn diese trägt wesentlich zur Erhöhung der Lebensqualität bei.

Alterswohnungen im Kanton Solothurn – Übersicht

Liste mit allen Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Alterswohnungen Dörfli Wengistein

Genossenschaftsstrukturierte Wohnungen, ausgerüstet mit Notrufsystem, Möglichkeit von Dienstleistungen des Alterszentrums Wengistein
Genossenschaft Seniorenresidenz Dörfli, c/o Bargetzi Treuhand AG,
Obere Steingrubenstrasse 36a, 4500 Solothurn
032 626 20 20 | info@bargetzitreuhand.ch
www.doerfli-solothurn.ch

Stiftung AGE

Wohnen und Alter, Finanzierung von Förderprojekten
AGE-Stiftung, Kirchgasse 42, 8001 Zürich
044 455 70 60 | info@age-stiftung.ch | www.age-stiftung.ch

Tertianum Residenz Sphinxmatte

Moderne, rollstuhlgängige Appartements, individuelle Pflegeleistungen, verschiedene Angebote
Tertianum Residenz Sphinxmatte, Walter-Schnyder-Strasse 5, 4500 Solothurn
032 544 19 19 | sphinxmatte@tertianum.ch
www.tertianum.ch





AKTIVITÄTEN

Kontakte pflegen um mit anderen verbunden zu bleiben!

Verschiedene Organisationen, Gemeinden und Kirchen stellen Angebote bereit, damit Seniorinnen und Senioren geistig und körperlich fit bleiben. Es bedarf immer auch der Eigeninitiative der Seniorinnen und Senioren mitzumachen.

Angebote Graue Panther Solothurn und Umgebung

Pflege von Beziehungen, Anlässe, Veranstaltungen, Mitarbeit in Projekten
Graue Panther Solothurn und Umgebung, 4500 Solothurn
032 622 84 58 | graue-panther.so@solnet.ch
www.graue-panther-so.ch

Aktivitäten – Pro Senectute

Vermittlung und Aufbau von Aktivitäten, Abgabe von Kinogutscheinen
Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12,
4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Gemeinnütziger Frauenverein

Mittagstisch, Verpflegung / Catering, Fundgrube, Tavolata, Diagonal, Seniorenaktivitäten im Haus Hirschen mit Malen, Handarbeiten, Singen, Lesekreis
SGF, Sektion Solothurn, Hauptgasse 5, 4500 Solothurn
032 622 28 64 | info@sgf-solothurn.ch | www.sgf-solothurn.ch

Kultur Legi Solothurn

Zugang zu Veranstaltungen für Menschen mit geringem verfügbarem Einkommen
Kultur Legi Solothurn, Niklaus-Konrad-Strasse 18,
4501 Solothurn
062 837 07 48 | i.krause@caritas-solothurn.ch
www.kulturlegi.ch

Quartierverein Weststadt

Begegnungs- und Unterstützungsangebote, Mittagstisch, Nähatelier, Schreibdienst, Jassen, Lusthäuschen, Weststadt-News, Facebook
Quartierverein Weststadt, Brunngrabenstrasse 2,
4500 Solothurn
079 944 77 69 | quartierarbeit@altesspital.ch
www.weststadt-quartierverein-so.ch



BERATUNG VORSORGE

Frühzeitig alles geregelt haben!

Selbstbestimmung wird im Erwachsenenschutzrecht stark gewichtet und kann in Form einer persönlichen Vorsorge geregelt werden. Dafür stehen passende Instrumente zur Verfügung; insbesondere der Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung. Damit kann sichergestellt werden, dass eine Vertrauensperson im Ernstfall die notwendigen Angelegenheiten erledigen und rechtsgültig handeln kann.

Beratung Vorsorge – Pro Senectute

Kurse, Beratung und Bestellung des Vorsorgedossiers DOCUPASS mit Informationsbroschüre, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, persönlichem Vorsorgeausweis, Anleitung zur Errichtung eines Testaments

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12,
4501 Solothurn
062 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Gefährdungsmeldungen – KESB Region Solothurn

Meldungen von fremd- oder selbstgefährdeten Personen
KESB, Erwachsenenschutzbehörde, Rötistrasse 4,
4502 Solothurn
032 627 75 90 | kesb-rs@ddi.so.ch | www.so.ch

Todesfall – Zivilstandsamt Solothurn

Meldung von Todesfällen
Zivilstandsamt Solothurn, Patriotenweg 9, Postfach 157,
4502 Solothurn
032 627 23 81 | za.so@vd.so.ch | www.so.ch

BEWEGUNG

In Bewegung bis ins hohe Alter!

Bis ins hohe Alter können Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt trainiert werden. Bewegung lässt sich bestens in den Alltag integrieren. Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe, ob drinnen oder draussen, ob vor Ort oder digital spielt keine Rolle. Entscheidend ist, dass man sich regelmässig bewegt.

Bewegung draussen, drinnen & digital - Pro Senectute

Veloutouren, Herztouren, Wandern, Walking, Gymnastik, internationale Tänze, Wasserfitness, sicher gehen sicher stehen, Café Balance, Musik und Bewegung

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Bewegungspatenschaften – Pro Senectute

Ein Bewegungskoach kommt als Bewegungspate bei Seniorinnen und Senioren zum Einsatz. Bewegungsabläufe des Alltages werden trainiert.

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Hebsorg.ch – Prävention, Gesundheit Solothurn

Prävention und Informationen zu psychischer Gesundheit, Sucht

Prävention SoH, Solothurner Spitäler AG, Schöngrünstrasse 36A, 4500 Solothurn
032 627 37 88 | katharina.reinlikohler@spital.so.ch | www.hebsorg.ch

Fitness

Seniorentanzkurse, Senioren-Paartanz, Everdance 60+

Danceorama, Bielstrasse 95, 4500 Solothurn
032 623 54 10 | info@danceorama.ch | www.tanzstudio.ch

Senioren bellicon Health Trampolin

Praxis-RINA, Wengistrasse 31, 4500 Solothurn
076 446 54 15 | info@praxis-rina.com | www.bewegungsraum.ch

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Kieser Training, Berthastrasse 7, 4500 Solothurn
032 623 96 70 | solothurn1@kieser-training.com | www.kieser-training.ch

Herz-Kreislauftraining

Athena Fitnesspark, Hans Huber-Strasse 36, 4500 Solothurn
032 623 70 55 | info@athena-fitnesspark.ch | www.athena-fitnesspark.ch

Kraft & Cardio, Beweglichkeit & Koordination

Flower-Power, Dornacherstrasse 28, 4500 Solothurn
058 568 04 60 | solothurn@fitnessclub.ch | www.fitnessclub.ch

Plus diverse weitere Angebote von Vereinen unter www.proinfo.ch



BILDUNG

Über das gemeinsame Lernen in Verbindung stehen!

Das Gehirn ist bis ins hohe Alter entwicklungsfähig und bei ausreichendem Training zu grossen Leistungen fähig. Verschiedene Organisationen bieten unterschiedliche Angebote sowohl analog als auch digital an.

Bildungskurse – analog & digital – Pro Senectute

Publikation im Kursprogramm FreiZeit: Kursort Solothurn und per Zoom. Sprachkurse, moderne Kommunikation, Gestaltungskurse, Vorsorgeauftrag, Vorbereitung auf die Pensionierung usw.

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Hebsorg.ch - Prävention, Gesundheit Solothurn

Prävention, Informationen zu psychischer Gesundheit, Sucht

Prävention SoH, Solothurner Spitäler AG, Schöngrünstrasse 36A, 4500 Solothurn
032 627 37 88 | katharina.reinlikohler@spital.so.ch | www.hebsorg.ch

Migros Klubschule Solothurn

Sprachkurse, Kultur, Kreativität, Management, Wirtschaft, Informatik, neue Medien

Klubschule Migros Solothurn, Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn
058 568 96 00 | www.klubschule.ch

Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung & Kultur 60plus

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten, Schützenweg 12, 3014 Bern
079 334 43 38 | info@uni-3.ch | www.uni-3.ch

Volkshochschule Solothurn

Sprachen, Allgemeinbildung, Freiezeit

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn
032 626 40 10 | info@vhs-so.ch | www.vhs-so.ch



DEMENZ

Sicherheit gewinnen durch gute Informationen!

Sowohl an Demenz erkrankte Menschen, wie auch ihre Angehörigen sind seelischen, körperlichen und auch finanziellen Belastungen ausgesetzt. Es ist wichtig und sinnvoll, die Unterstützung von Fachpersonen in Anspruch zu nehmen. Hierfür sind verschiedene Angebote bereitgestellt. Alle haben das Ziel, eine möglichst optimale Lösung für alle Beteiligten zu finden.

Alzheimer-Erstanalyse – MEMO-INFO.CH

Demenztest, Informationen über Anzeichen Demenzerkrankung

www.memo-info.ch

Altersberatung – Demenz

Demenzberatung, telefonisch, digital, Hausbesuche, Angehörigenberatung

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Alzheimer Solothurn

Demenzberatung, zugehende Beratung, Gesprächsgruppen für Alzheimererkrankte, Alzheimer Café

Alzheimer Solothurn, Ringstrasse 1, 4600 Olten
062 212 00 80 | solothurn@alz.ch | www.alz.ch

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Beratung, Behandlung und Diagnostik für ältere Menschen, Angehörigenberatung

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn
032 627 14 27 | info.pd@spital.so.ch | www.so-h.ch

Ludothek Solothurn

Spielverleih für Seniorinnen und Senioren für an Demenz erkrankte Personen

Industriestrasse 5, 4500 Solothurn
032 623 80 55 | ludo.solothurn@bluewin.ch
www.ludotheksolothurn.ch

DIGITALES

Sich auf den digitalen Wandel einlassen!

Onlinerinnen und Onliner fühlen sich dank des Internets sozial integrierter als Offlinerinnen und Offliner. Technikferne ältere Menschen werden zunehmend von Informationen und Dienstleistungen abgeschnitten. Mit der Befähigung und Unterstützung in der Anwendung der digitalen Möglichkeiten können Seniorinnen und Senioren soziale Kontakte über grosse Distanzen aufrechterhalten und bleiben integriert.

Computeria Solothurn

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen

Tertianum Sphinxmatte, Walter-Schnyder-Strasse 5, 4500 Solothurn
www.computeria-solothurn.ch

Digital im Alltag - Pro Senectute

Hilfe bei digitalen Fragen und Problemstellungen, Hausbesuche durch

Pro Senectute Digital-Coaches, Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung der Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB Billett online bestellen usw.
Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Quartierverein Weststadt – Podcast Weststadt

Podcast mit Einblicken ins Quartierleben

Quartierverein Weststadt, Brunngrabenstrasse 2, 4500 Solothurn
032 621 11 52 | quartierarbeit@altesspital.ch
www.altesspital.ch | www.weststadt-quartierverein-so.ch

Weitere Angebote im Amtlicher Anzeiger, Solothurner Woche





ERNÄHRUNG / EINKAUFEN

Bestell und nach Hause geliefert!

Ausgewogene, gesunde Ernährung tut dem Körper und der Seele gut. Seniorinnen und Senioren können sich über verschiedene Möglichkeiten Mahlzeiten nach Hause liefern lassen.

Mahlzeitendienst – Spitex Region Solothurn Mahlzeitendienst während 365 Tagen im Jahr mit täglicher Lieferung nach Hause

Spitex Region Solothurn, Ziegelmatthstrasse 1, Solothurn
032 623 62 72 | solothurn@spitex-hin.ch
www.spitex-solothurn.ch

Online - Casa Gusto Pro Senectute Kanton Zürich Mahlzeitendienst, Bestellungen via Internet oder Telefon, Heimlieferung per Post

Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
058 451 50 50 | casa-gusto@prosenectute.ch
www.casa-gusto.ch

Online – coop@home – Coop Genossenschaft Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

Coop Genossenschaft, Kundendienst, Postfach 2550,
4002 Basel
0848 888 444 | info@coopathome.ch | www.coopathome.ch

Online Migros – Migros Genossenschaft Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

Migros Online SA, Chemin du Dévent 11, 1024 Ecublens
0848 111 999 | kunden@migrosonline.ch
www.shop.migros.ch

Velo-Hauslieferdienst – Collectors – Perspektive Velo-Hauslieferdienst eingekaufte Waren – Abholung von Recycling Gegenständen

Perspektive Region Solothurn-Grenchen, Weissensteinstrasse 33, 4502 Solothurn
032 530 05 30 | WhatsApp 079 567 57 63
info@collectors-so.ch | www.collectors-so.ch

Hauslieferungen und Take-Away, Amtlicher Anzeiger, Solothurner Woche



ENGAGEMENT

In der Gesellschaft aktiv sein!

Engagement in der Gesellschaft bedeutet «der Gesellschaft etwas zurückzugeben». Organisationen, Gemeinden, Vereine haben Bedarf an solchen Tätigkeiten und bieten Einsatzmöglichkeiten an. Dabei können auch entsprechende Ausbildungen absolviert werden.

Engagement bei Pro Senectute Mitarbeit im Steuerklärungsdienst und Administrativdienst, Einsatz als Digital-Coach, als Bewegungs-Coach, als Senioren im Klassenzimmer, als esa Erwachsenen-sportleitende

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12,
4501 Solothurn | 032 626 59 79
solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Gemeinnütziger Frauenverein Freiwilligenarbeit in verschiedenen Bereichen

SGF, Sektion Solothurn, Hauptgasse 5, 4500 Solothurn
032 622 28 64 | info@sgf-solothurn.ch | www.sgf-solothurn.ch

Geschenkte Zeit – Spitex Region Solothurn Engagement im Rahmen von Spaziergängen, Kaffee trinken und andere kleinere Wünsche

Spitex Region Solothurn, Ziegelmatthstrasse 1,
4500 Solothurn | 032 623 62 72 | solothurn@spitex-hin.ch
www.spitex-solothurn.ch

Nützliche Information in der Stadt Solothurn Informationen, Wirtschaft, Vereine, Dienstleistungen

Proinfo CH AG, Glutz-Blotzheim-Strasse 3, 4500 Solothurn
032 628 20 00 | edition@proinfo.ch | www.proinfo.ch

Jobs - Benevol Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement

Benevol Schweiz, Krummgasse 13, 8200 Schaffhausen
052 620 37 51 | info@benevol-so.ch | www.benevol-jobs.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Freiwilliges Engagement, Begleitdienste, Fahrdienste

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten
032 622 37 20 | freiwillig@srk-solothurn.ch
www.srk-solothurn.ch

TOILETTE IN SOLOTHURN FINDEN

Die netten Toiletten sind auch in der Stadt Solothurn eingerichtet. Mehr als zehn Gasthäuser der Stadt Solothurn öffnen ihre Türen und die Toilette darf ohne Konsumationszwang benützt werden.

Die Dienstleistung wird seitens der Stadt gegenüber den Gastgebern mit einem finanziellen Beitrag entschädigt.

Auf der Webseite der Stadt Solothurn www.stadt-solothurn.ch ist die Liste der Gaststätten mit «nette Toilette» publiziert.

Das nachfolgende Schild nette Toilette ist die Kennzeichnung bei den Gaststätten



FINANZIELLES

Armut im Alter, eine schwierige Lage!

In eine finanzielle Notlage zu kommen, ist auch im Alter möglich. Auch älteren Menschen fällt es schwer, darüber zu reden und um Hilfe zu bitten. Bei finanziellen Sorgen ist es ratsam Hilfe zu holen. In einem vertraulichen Rahmen werden die finanziellen Verhältnisse besprochen und es wird abgeklärt, ob Ansprüche auf Sozialversicherungsleistungen oder andere Leistungen bestehen.

Administrative Hilfe – Pro Senectute

Administrative Hilfe bei Monatszahlungen für urteilsfähige Seniorinnen / Senioren

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

AHV-Zweigstelle Stadt Solothurn

Fragen zu AHV und Ergänzungsleistungen für die Einwohner der Stadt Solothurn

AHV-Zweigstelle Stadt Solothurn, Barfüssergasse 17, 4502 Solothurn
032 626 92 51 | ahv@solothurn.ch | www.stadt-solothurn.ch

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn

AHV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung, Individuelle Prämienverbilligung

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil
032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Finanzhilfe – Pro Senectute

Finanzhilfe für finanzielle Notlagen, subsidiär nach Ausschöpfung der gesetzlichen Leistungen

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Steuererklärungsdienst – Pro Senectute

Steuererklärung wird urteilsfähigen Seniorinnen und Senioren ausgefüllt

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Treuhanddienst – Pro Senectute

Treuhandmandate für urteilsfähige Seniorinnen und Senioren, mit Jahresbuchhaltung

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch



FAHRDIENSTE

Mobil sein!

Im Bereich der Mobilität spielt das Auto eine wichtige Rolle. Wenn es die Gesundheit erlaubt, kann bis ins hohe Alter Auto gefahren werden. Verschiedene Faktoren wie das Sehvermögen, die Beweglichkeit, die Reaktionsfähigkeit und das Koordinationsvermögen spielen bei der Fahrtüchtigkeit eine Rolle. Älteren Menschen wird daher empfohlen, die eigene Fahreignung kontinuierlich kritisch zu hinterfragen. Es können Fahrlektionen genommen werden, um Sicherheit zu bewahren. Wenn der Fahrausweis abgegeben werden muss, stehen als Alternativen zum Autofahren in der Stadt Solothurn sowohl der öffentliche Verkehr wie auch individuelle Fahrdienste zur Verfügung.

INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität, Buchung 2 Tage im Voraus

INVA mobil, Grabackerstrasse 6, 4500 Solothurn
032 622 88 50 | office@invamobil.ch | www.invamobil.ch

SRK Fahrdienst

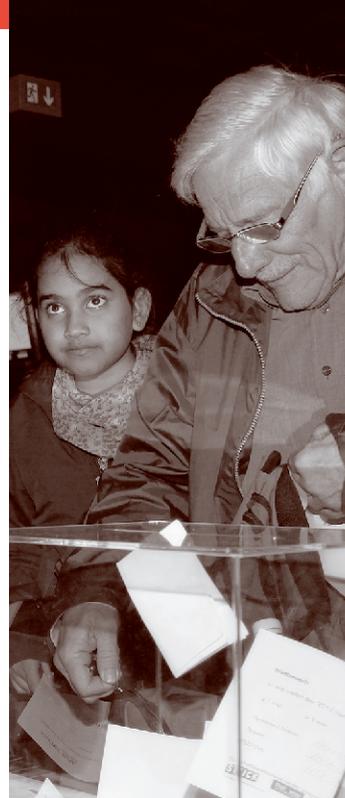
Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität, Buchung 2 Tage im Voraus

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten
0848 0848 99 | fahrdienst@srk-solothurn.ch
www.srk-solothurn.ch

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern
Ferntransporte in der Schweiz oder ins Ausland für
mobilitätseingeschränkte Personen, Buchung mindestens
20 Tage im Voraus, keine regionalen Transporte

BFT Behinderten-Fern-Transport, Münchensteinstrasse 270,
4053 Basel
031 911 16 02 | bft.basel@bluewin.ch
www.behinderten-fern-transport.ch

Plus lokale Taxidienste



GENERATIONEN

Mit der jungen Generation verbunden bleiben!

Mit der jüngeren Generation verbunden bleiben ist für viele Seniorinnen und Senioren wichtig. Es geht sowohl darum, das Erlebte und Erfahrene weiterzugeben, aber auch von den Jungen Neues zu lernen. Das Wissen, die Kompetenzen und die Lebenserfahrung können sinnvoll und individuell eingesetzt werden. Deshalb geben Angebote für die Kontaktpflege zu jüngeren Menschen der älteren Generation viel Lebensqualität.

Kommission für Gesellschaftsfragen

Die Kommission für Gesellschaftsfragen der Stadt Solothurn befasst sich mit Gesellschaftsthemen wie Familie, Integration und Alter. Sie berät den Gemeinderat in gesellschaftlichen Fragestellungen und nimmt Anliegen und Bedürfnisse der Bevölkerung wahr.

Soziale Dienste Stadt Solothurn, Barfüssergasse 17,
4502 Solothurn
032 626 92 57 | sozialedienste@solothurn.ch
www.stadt-solothurn.ch

Senioren im Klassenzimmer – Pro Senectute

Senioren im Klassenzimmer leisten an einem halben Tag in der Woche in einer Schul- oder Kindergartenklasse Einsatz. Die Kinder werden durch dieses Engagement unterstützt. Weiter wird die Lehrkraft entlastet und durch die Erfahrung von Seniorinnen und Senioren wird der Schulalltag bereichert

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12,
4501 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

SSR – Schweizerischer Seniorenrat

Beratungsorgan in Altersfragen, Förderung der Mitsprache und Solidarität zwischen den Generationen

Schweizerischer Seniorenrat, Kirchgasse 24, 3097 Liebfeld
031 311 89 07 | info@ssr-csa.ch | www.ssr-csa.ch

VASOS – Vereinigung aktiver Senioren

Förderung politische und gesellschaftliche Partizipation, Förderung des Generationendialoges

VASOS FARES, 3000 Bern
076 583 60 90 | info@vasos.ch | www.vasos.ch



HAUSILFE

Entlastung zu Hause annehmen um länger daheim zu bleiben!

Mit den Hilfen zu Hause wird das selbständige Wohnen zu Hause ermöglicht. Es gibt Nonprofit-Organisationen und profitorientierte Organisationen, welche Hilfe anbieten. Es ist wichtig, dass Seniorinnen und Senioren vor Auftragserteilung immer auch die Finanzierung klären und sicherstellen. Die Beratungsstellen für das Alter stehen ihnen hier zur Verfügung, um den Überblick über die Angebote und Möglichkeiten und deren Kosten abschätzen zu können. Viele Leistungen werden über die Nachbarschaftshilfe erbracht, was ein grosser gesellschaftlicher Wert ist und viel Freude bereitet.

Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

Bezugsbetreuung, Alltagsaktivierung Betreuung, Begleitung, Ernährung, Hauswirtschaftliche Hilfe inkl. Finanzierungslösung

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn | 032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Caritas care

24 Stunden Betreuung, "Fair Care-Migration"

Caritas Schweiz, Adligenswilerstrasse 15, 6002 Luzern
041 419 22 27 | betreut@caritas.ch | www.caritascare.ch

Entlastungsdienst - Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

Entlastungsdienst Kantone Aargau-Solothurn, Rain 6, 5001 Aarau | 058 680 21 50 | ag-so@entlastungsdienst.ch | www.entlastungsdienst.ch

Hauswirtschaft – Spitex Region Solothurn

Haushaltspflege, Wäschepflege, Ernährung

Spitex Region Solothurn, Ziegel mattstrasse 1, 4500 Solothurn | 032 623 62 72 | solothurn@spitex-hin.ch | www.spitex-solothurn.ch

Weitere Angebote unter:

NPO-Spitex, www.spitexso.ch

Private Spitex www.spitexprivee.swiss

HILFSMITTEL

Die richtigen Hilfsmittel finden!

Mit dem passenden Hilfsmittel sollen Selbständigkeit und Mobilität verbessert und beibehalten werden. Einige Hilfsmittel können in grösseren Warenhäusern bezogen werden, andere Hilfsmittel sind ausschliesslich im Fachgeschäft erhältlich, weil individuelle Beratung und Anpassung unerlässlich sind.

Beratung, Vermittlung & Finanzierung – Pro Senectute Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Exma Vision Ausstellung und Beratung

Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen
062 388 20 20 | exma@sahb.ch | www.sahb.ch

Hilfsmittel-Markt GmbH

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp
Telefon: 032 941 42 52 | info@hilfsmittelmarkt.ch | www.hilfsmittelmarkt.ch

Hilfsmittel Pro Senectute Shop mit Ausstellung

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal
061 206 44 33 | hilfsmittel@bb.prosenectute.ch | www.bb.pro-senectute.ch

Mühlematter GmbH Schuhorthopädie

Westbahnhofstrasse 1, 4500 Solothurn
Telefon: 032 623 60 00 | ortho-muehlematter@bluewin.ch | www.ortho-muehlematter.ch

Orthopunkt Solothurn, Technische Orthopädie

Schöngrünstrasse 35, 4500 Solothurn
Tel.: 032 623 00 53 | info@orthopunkt.ch | www.orthopunkt.ch

Ortho-Team Mattle AG, Orthopädie und Rehabilitationstechnik

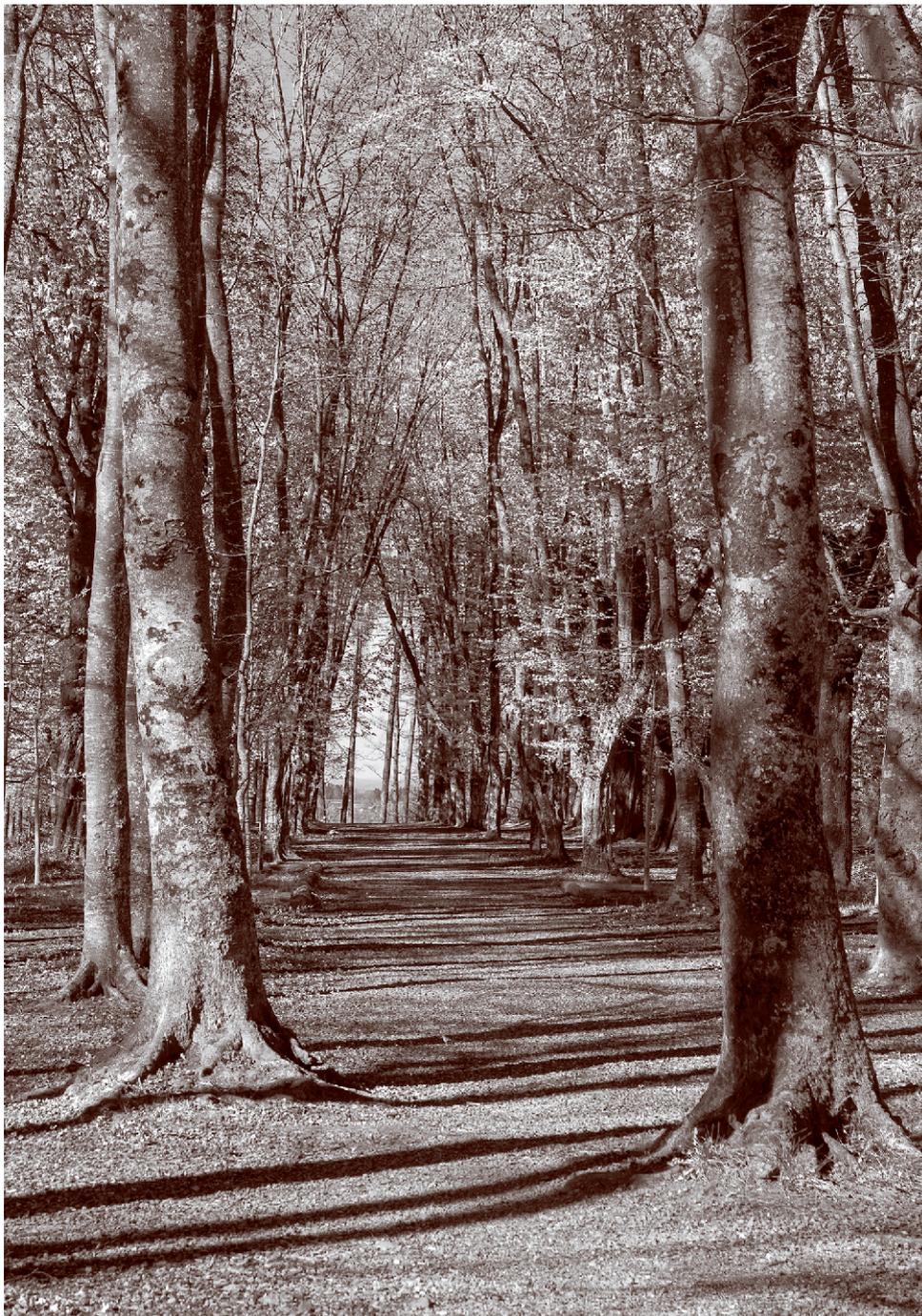
Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn
Telefon: 032 624 11 55 | solothurn@ortho-team.ch | www.ortho-team.ch

Ortho Tec Stroja, Orthopädie-Schuhtechnik

Hauptgasse 32, 4500 Solothurn
Telefon: 032 623 14 46 | orthotec4500@gmail.com | www.ortho-tec-solothurn.ch

Vebo Pflegebetten- und Hilfsmittel-Vermietung

Werkhofstrasse 8, 4702 Oensingen
062 388 35 80 | markus.rueedi@vebo.ch | www.vebo-oensingen.ch



KIRCHEN

Kraft schöpfen!

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an. Dies sind zum Beispiel Informationsveranstaltungen, Ausflüge, Mittagstische, Aktivitäten oder Reisen. Über kirchliche Veranstaltungen sind auch Kontakte über das eigene Quartier hinaus einfach zu knüpfen. Die jeweiligen Kirchgemeinden vermitteln gerne die passenden Möglichkeiten oder Angebote.

Kirchen Solothurn

Christkatholische Kirchgemeinde Solothurn

Rathausgasse 17, 4500 Solothurn
032 623 39 33 | www.christkatholisch.ch/solothurn

Evangelisch-methodistische Kirche Solothurn

Bielstrasse 26, 4500 Solothurn
www.emk-solothurn.ch

Heilsarmee Solothurn

Zuchwilerstrasse 56, 4500 Solothurn
032 621 07 50 | korps.solothurn@heilsarmee.ch
www.heilsarmee.ch

Neuapostolische Kirche Solothurn

Ischernstrasse 30 / Hauptstrasse, 4528 Zuchwil
032 614 16 42 | info@nak.ch
www.solothurn.nak.ch/home

Reformierte Kirchgemeinde Solothurn

Baselstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 30 30 | verwaltung@reformiert-so.ch
www.reformiert-solothurn.ch

Römisch-katholische Kirchgemeinde Solothurn / St. Ursen und St. Marien

Propsteigasse 10, 4500 Solothurn
032 623 32 11 | pfarramt@kath-solothurn.ch
www.kath-solothurn.ch

Ökumenische Not- und Passanten Hilfe - Übersicht

Verwaltung der ref. Kirchgemeinde Solothurn, Baselstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 30 30 | verwaltung@solothurnref.ch

MIGRATION

Hierbleiben und integriert leben!

Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund haben ihr eigenes Land zum Teil schon vor vielen Jahren verlassen. Viele hatten vor, wieder in ihr Ursprungsland zurück zu kehren, bleiben aber aus verschiedenen Gründen in der Schweiz. Es sind Angebote für Migrantinnen und Migranten bereitgestellt, welche genutzt werden können.

Fachstelle Integration – Stadt Solothurn

Unterstützt Migranten in ihren Bedürfnissen, Vernetzung, Veranstaltungen, Projekte

Soziale Dienste, Stadt Solothurn, Barfüssergasse 17, 4502 Solothurn
032 626 92 57 | sozialesdienste@solothurn.ch | www.stadt-solothurn.ch

Altes Spital Solothurn, Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn
032 626 24 44 | integration@altesspital.ch | www.altesspital.ch

Caritas

Sozialberatung, Einkaufsgutscheine, Kultur Legi, Begleitung Freiwillige, Treffpunkte

Caritas Solothurn, Niklaus-Konrad-Str. 18, 4500 Solothurn
032 623 08 91 | info@caritas-solothurn.ch | www.caritas-solothurn.ch

HEKS

Visite Solothurn, Ältere Migranten, Information, Beratung, Migrationsbiografie

HEKS Visite Solothurn, Rossmarktplatz 2, 4501 Solothurn
062 836 30 20 | visite-agso@heks.ch | www.heks.ch

Information & Beratung - Pro Senectute

Vorträge Alter für Migrationsgruppen, Beratungen in anderen Sprachen

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Redcross.ch – SRK

Broschüren zu diversen Altersthemen mit Übersetzungen in Fremdsprachen

Geschäftsstelle SRK, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
058 400 41 11 | info@redcross.ch | www.redcross.ch



NOTRUFSYSTEME

Das richtige Notrufgerät finden!

Wenn Seniorinnen und Senioren alleine wohnen, ist es besonders wichtig, bei einem Hilfebedarf jemanden zu erreichen. Es stehen verschiedene Möglichkeiten bereit. Beim Strong Age System wird der Notfall ohne Knopfdruck erkannt und auch bei Bewusstlosigkeit ausgelöst. Beim 24h-Spitex-Pflegenotruf kommt nach dem Notruf der Spitex Pikettdienst zu Hause vorbei. Beim SRK Notrufsystem rücken die registrierten Angehörigen aus, um im Notfall zu helfen. Es gibt zudem verschiedene weitere Notrufsysteme.

Spitex-24h-Notruf

Notfalluhr mit Alarmtaste 365 Tage, plus Spitex 24h-Pikettdienst

Spitex Verband Kanton Solothurn, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
032 623 00 33 | info@spitexso.ch | www.spitexso.ch

SRK Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz
Notfalluhr mit Alarmtaste 365 Tage im Jahr

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten
032 622 37 20 | info@srk-solothurn.ch
www.srk-solothurn.ch

Strong Age - Sicherheitssystem

Sensorsysteme 365 Tage, plus integriertes Meldesystem, wenn die Alarmtaste nicht erreicht oder gedrückt werden kann

Strong Age, Kohliweidstrasse 12, 4656 Starrkirch-Wil
079 209 11 82 | hugo-saner@bluewin.ch
www.strongage.ch

Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute
Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch



PFLEGE ZU HAUSE

Im Alter gut informiert sein!

Es gibt Nonprofit-Spitem-Organisationen, die von den Gemeinden subventioniert sind. Es gibt profitorientierte Spitem-Anbieter, die auf eigene Rechnung arbeiten und Privatpersonen mit einer Spitem-Berufsausübungsbewilligung. Bei den Spitem-Leistungen ist es wichtig, dass Seniorinnen und Senioren neben der fachlichen Hilfe immer auch deren Finanzierung im Vorfeld abklären und sichern. Hierfür können sie sich an die Beratungsstellen für das Alter wenden. Die ambulante und stationäre Pflege werden im Rahmen der Restkosten durch die Gemeinden mitfinanziert.

Spitem Region Solothurn mit Versorgungspflicht
Bedarfsklärung, Behandlungspflege, Grundpflege, Pflegerische Beratung, Psychiatrische Pflege, Vermittlung zu anderen Dienstleistungen, Spezialpflege, 24-Stunden-Pflege-Notruf, regionaler Nachtdienst, Palliativ Care

Spitem Region Solothurn, Ziegelmatthstrasse 1,
4500 Solothurn
032 623 62 72 | solothurn@spitem-hin.ch
www.spitem-solothurn.ch

Palliative Care

Helpline Palliative Care Kanton Solothurn für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen, Entlastung und Begleitung, Beratung, Auskunft, Weiterbildungsangebote

Palliative so, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
Helpline: 079 894 17 89 | info@palliative-so.ch
www.palliative-so.ch

Plus weitere Anbieter:

*NPO-Spitem, www.spitemso.ch;
Private Spitem www.spitemprivet.swiss*

PFLEGE IM HEIM

Im Alter gut informiert sein!

Alters- und Pflegeheime sind für ältere Menschen geeignet, die während 24 Stunden und 365 Tagen im Jahr auf Begleitung, Betreuung und Pflege angewiesen sind. Idealerweise werden schon frühzeitig mögliche Tagesstätten sowie Alters- und Pflegeheime besichtigt, um im Bedarfsfall darauf zurück greifen zu können. Auch die Information «Wie lässt sich ein Heimaufenthalt finanzieren» kann über die Altersberatung frühzeitig eingeholt werden, damit die Finanzierung keine unnötigen Sorgen bereitet.

Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute
Beratung zur Heimfinanzierung, Informationen und Übersicht zu Alterswohnungen, Pflegeheimen, Tagesstätten, Vorträge zum Thema Wohnen, Beratung bei der Wohnungsauflösung und Finanzhilfe beim Umzug

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn
062 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Alters- und Pflegeheime Stadt Solothurn

Alterszentrum Wengistein

Kirchweg 2, 4502 Solothurn
032 624 51 41 | info@wengistein.ch | www.wengistein.ch

Alters- und Pflegeheim Thüringenhaus/St. Katharinen

Riedholzplatz 36, 4500 Solothurn
032 626 24 64 | heime@bgs-so.ch | www.bgs-so.ch

Pflegezentrum Magnolienpark

Weissensteinstrasse 20, 4500 Solothurn
032 622 42 62 | info@magnolienpark.ch | www.magnolienpark.ch

Forst Demenz-Pflegezentrum

Untere Sternengasse 3, 4500 Solothurn
032 622 11 36 | info@forst-solothurn.ch | www.forst-solothurn.ch

Tertianum Residenz Sphinxmatte

Walter-Schnyder-Strasse 5, 4500 Solothurn
032 544 19 19 | sphinxmatte@tertianum.ch | www.tertianum.ch

Sterbehospiz Solothurn (im Aufbau)

Verein Sterbehospiz, 4500 Solothurn
Helpline 032 621 58 76 | info@sterbehospiz.ch | www.sterbehospiz.ch

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Warnsignale erkennen können und wissen wo Hilfe bereitgestellt ist!

Auf die psychische Gesundheit zu achten ist genauso wichtig, wie auf die körperliche Gesundheit. Denn eine gute psychische Gesundheit ist grundlegend für einen guten Allgemeinzustand, ein gutes Wohlbefinden und das Funktionieren in der Gemeinschaft. Beim Älterwerden verändert sich unser Körper, unsere Psyche und die Rolle in der Gesellschaft. Das Älterwerden kann Belastungen mit sich bringen, wie den Wegzug der Kinder, die Pensionierung oder den Verlust von Nahestehenden. Es ist wichtig, während den kritischen Lebenssituationen die Warnsignale zu erkennen und zu wissen, wo passende Unterstützung bereitgestellt ist.

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Notfall bei psychischen Erkrankungen, Krisensituationen

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn
032 627 14 27 | info.pd@spital.so.ch | www.so-h.ch

Die dargebotene Hand

Anonyme Beratung via Telefon, Mail oder Chat

Dargebotene Hand Nordwest, Postfach 346, 2501 Biel
Telefon 143 | www.143.ch

Fachstelle für Suchtprävention – Blaues Kreuz

Unterstützung und Beratung von Personen zu Suchtfragen

Fachstelle für Suchtprävention, Löwengasse 3, 4500 Solothurn
032 534 69 70 | info-so@suchtpraevention.org | www.blaueskreuz.ch

Pro Mente Sana

Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Informationsmaterialien, Veranstaltungen

Schweiz. Stiftung Pro Mente Sana, Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich
044 446 55 00 | Telefonberatung: 0848 800 858 | www.promentesana.ch

Perspektive

Informationsmaterialien, Übersicht über Angebote im Suchtbereich

Perspektive Region Solothurn-Grenchen, Weissensteinstrasse 33, 4502 Solothurn
032 626 56 30 | beratungsstellen@perspektive-so.ch | www.perspektive-so.ch

Selbsthilfegruppen

Information, Beratung, Vermittlung zum Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn, Poststrasse 2, 4500 Solothurn
062 296 93 91 | info@selbsthilfesolothurn.ch | www.selbsthilfesolothurn.ch



RECHTSAUSKUNFT

Gut beraten in rechtlichen Fragen!

Sich im umfangreichen Gebiet des Rechtssystems zurecht zu finden ist für viele Seniorinnen und Senioren anspruchsvoll. Zu wissen, an wen man sich wenden kann, ist sehr wertvoll. Es ist besser nachzufragen, als ein rechtliches Problem ungelöst zu lassen. Die verschiedenen Stellen können die Fragen direkt beantworten oder an die entsprechenden Stellen weiterverweisen.

Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen zu Verband und Mitgliedern, Anwaltssuche nach Kriterien

Solothurnischer Anwaltsverband, Hans-Huber-Strasse 38, 4500 Solothurn
032 621 00 26 | info@solav.ch | www.solav.ch

Frauenzentrale Solothurn

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen wie Sozialversicherungsrecht, Familienrecht, Strafrecht, Erb- und Güterrecht, Vertragsrecht usw.

Frauenzentrale Kanton Solothurn, Postfach 123, 4501 Solothurn
032 623 77 24 | www.frauenzentrale-so.ch

Ombudsstelle soziale Institutionen Kanton Solothurn

Unterstützung bei Problemen mit einer stationären Pflegeeinrichtung oder Spitex-Organisation, Schutz für soziale Einrichtungen bei ungerechtfertigten Vorwürfen

Ombudsstelle soziale Institutionen Kanton Solothurn
Bahnhofstrasse 18, Postfach 3534, 5001 Aarau
062 823 11 42 | ombudsstellen-ag-so@hin.ch | www.ombudsstelle-so.ch

Rechtsberatung Beobachter

Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Beobachter, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen
058 269 25 00 | www.beobachter.ch

Mieterinnen- und Mieterverband

Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft
Untere Steingrubenstrasse 1, 4500 Solothurn
0848 062 032 | www.mieterverband.ch | mvso@bluewin.ch

Hauseigentümerverband

Für Auskünfte bedingt es eine Mitgliedschaft

Seefeldstrasse 60, 8032 Zürich
Telefon: 044 254 90 21 | www.hev-schweiz.ch | [info\(at\)hev-schweiz.ch](mailto:info(at)hev-schweiz.ch)

SICHERHEIT / NOTFALL

Sich rasch Hilfe holen!

Die Polizei warnt immer wieder vor den genauso gemeinen wie einfallsreichen Trickdieben, Trickbetrügern und unseriösen Geschäftemachern. Heute versuchen Täter durch Tricks und Täuschung über die moderne Telefonie und das Internet an das Vermögen anderer Menschen zu kommen. Gezielt werden dabei auch Seniorinnen und Senioren kontaktiert. Wenn die Tricks bekannt sind, ist man gut gewappnet. Vor solchen Gefahren kann man sich schützen. Durch Information lernt man, wie man sich richtig verhält. Viele weitere wertvolle Informationen findet man auch online direkt bei der Polizei. Notfallnummer 117, 112, 144, medizinischer Notfall 0848 112 112.

Betrug - Polizei Kanton Solothurn

Vorträge, Informationen zu Betrug und Ticks, Einzeltrick, falsche Polizisten, Roma Scan

Polizei Kanton Solothurn, Werkhofstrasse 33,
4503 Solothurn
032 627 71 11 | [Prävention thomas.kummer@kapo.so.ch](mailto:Prävention.thomas.kummer@kapo.so.ch) | www.so.ch

Fachstelle Opferhilfe – Amt für soziale Sicherheit

Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher, sexueller Gewalt

Amt für soziale Sicherheit, Beratungsstelle Opferhilfe,
Industriestrasse 78, 4600 Olten
062 311 86 66 | opferhilfe.so.ch

Häusliche Gewalt

Beratung, Begleitung, Unterstützung bei physischen und psychischen Gewalteinwirkungen

Beratungsstelle Opferhilfe Aargau-Solothurn, Vordere
Vorstadt 5, 5001 Aarau
062 835 47 90 | beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch
www.opferhilfe-ag-so.ch

LINKS

Weitere kantonale und nationale Links

Ärzte

Hausärzte Solothurn www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Alzheimervereinigung Schweiz www.alz.ch

Krebsliga Kanton Solothurn www.krebsliga-so.ch

Lungenliga Solothurn www.lungenliga.ch

Perspektive Region Solothurn-Grenchen www.perspektive-so.ch

Pro Infirmis Solothurn www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Solothurn www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz www.srk-solothurn.ch

Spitäler

Solothurner Spitäler AG soH www.solothurnerspitaeler.ch

Pallas Klinik Olten www.pallas-kliniken.ch

Privatklinik Obach www.obach.ch

Spitex

Spitex-Verband Kanton Solothurn www.spitexso.ch

Spitex-Verband Schweiz www.spitex.ch

Association Spitex privée Suisse www.spitexprivee.swiss

Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit www.mindfulness.swiss

Bewegung, Tanz Körpertherapien www.bvbtk.ch

Craniosacral www.craniosuisse.ch

Ergotherapie www.ergotherapie.ch

Hypnose www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.ch

Kunst & Gestalten www.gpk-verband.net

Lymphdrainage www.sfml.ch

Psychotherapie www.vsp-so.ch

Physiotherapie www.physioswiss.ch

TCM www.tcm-fachverband.ch

Yoga www.swissyoga.ch

Die Link-Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.