

aktives alter o lten



Eine Fee, die Ordnung schafft	4
Neues Leben für gebrauchte Dinge	6
Ich werbe fürs Altersheim	11
Entrümpeln Sie regelmässig?	12
Vor 50, 60 und 70 Jahren	18



Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten

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

So, 29.10.23
Sarina Weber &
Sophia Seemann

So, 19.11.23
Fabian Capaldi &
Shanky Wyser

So, 03.03.24
Andreas Kunz &
Evelyne Grandy

So, 21.04.24
Matthias Aeberhard &
Michael Erni

15.00 Uhr Kaffee und Kuchen
16.00 Uhr Konzertbeginn

stadtt**h**eat_{er}olten
kultur und tagung



Kaffeehaus-
konzerte

CREDIT SUISSE

BUCHHANDLUNG
Klosterplatz
Munzingerplatz 2
4600 Olten
062 212 27 39

Zeit zum Lesen?
Wir haben
die

Bücher!

Lesen -
Leben -
Freude
schenken



CENTRAL
APO-HEKE
SANITÄTSGESCHÄFT

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

10% Rabatt

erhalten Sie für Ihren Einkauf bei uns, wenn
Sie uns diesen Bon abgeben. Ausgenommen
sind rezeptpflichtige Medikamente und
Aktionen. Gültig bis 31. März 2024



Das Kinovergnügen für Junggebliebene

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

KINOKONI
youcinema

Das Geheimrezept
von Cineor

Einen packenden
Film für Junggebliebene

+

Eine Prise Nostalgie

+



Cineor-Termine in Olten 2024:

DI 09. Januar
DI 06. Februar
DI 05. März
DI 02. April

DI 07. Mai
DI 06. Juni
DI 02. Juli
DI 06. August

KINOKONI · AARAUERSTRASSE 51 · OLTEN

KINO
KONI
FILM | FOOD | LOUNGE

Cineor-Termine in Oftringen 2024:

DO 11. Januar
DO 01. Februar
DO 07. März
DO 04. April

DO 04. Juli
DO 02. Mai
DO 06. Juni
DO 08. August

YOU CINEMA · ZÜRICHSTRASSE 52 · OFTRINGEN



JEWELNS 14:00 UHR · RESERVATION UNTER YOU CINEMA.CH

Editorial

Umzug, ein unterschätzter Stressfaktor

In unserem Alter hat praktisch jeder und jede schon einmal mindestens einen Umzug über die Bühne gebracht. Das ist anstrengend, erzeugt Turbulenzen und ist erst dann wieder angenehm, wenn man sich am neuen Ort gut eingerichtet hat.

Auf der internationalen Stresstabelle steht ein Umzug, direkt nach Tod und Scheidung, als Stressfaktor recht weit oben. Das mag ein Grund sein, warum sich im dritten Lebensabschnitt viele zwar hin und wieder Gedanken machen, wie und wo sie diesen verbringen würden, die Idee eines Wechsels von einem Haus in eine kleinere, pflegeleichtere Wohnung aber vor sich herschieben, bis es beinahe zu spät und nur noch wenig Selbstbestimmung möglich ist.

Schnell kann sich zeigen, dass Besitz manchmal auch zum Ballast wird und nicht nur ausschliesslich Freude bereitet. Wohin mit all den Gegenständen, Bildern, Möbeln, die uns ein Leben lang begleitet haben? Was wollen wir unbedingt mitnehmen, wo müssen wir loslassen? Das kann sich als äusserst schwierig herausstellen, wenn die emotionale Bindung an einen Gegenstand sehr stark ist. Weiter gilt es, die Kosten zu bedenken, die Planung in Angriff zu nehmen – wie gesagt, bei einem Umzug gibt es vieles zu überlegen und zu planen – keine einfache Aufgabe!

Vielleicht inspiriert Sie dieses Heft, es würde uns freuen.

Monique Rudolf von Rohr

Stadt Olten und Pro Senectute

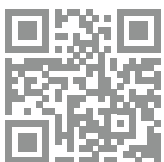
Leistungsvereinbarung um zwei Jahre verlängert

Der Oltnen Stadtrat hat im Juli beschlossen, die Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute im Altersbereich auf die Jahre 2024 und 2025 auszudehnen. Die beiden Partner gingen die Vereinbarung erstmals 2019 für vier Jahre ein. Pro Senectute erhielt darin den Auftrag, die Anliegen der Seniorinnen und Senioren in der Stadt wahrzunehmen, Informationsanlässe durchzuführen, in der IG aktives alter mitzuarbeiten und die Altersfreundlichkeit der Stadt zu ergründen.

Die Leistungsvereinbarung ist mit einer jährlichen Zahlung von 14'000 Franken verbunden. In den kommenden beiden Jahren erwartet die Stadt von Pro Senectute zusätzlich das Erstellen einer Broschüre mit allen für Altersfragen wichtigen Adressen und die Mitarbeit bei der Erarbeitung des neuen Altersleitbildes. Dieses soll Ende 2024 vorliegen und die Basis für die Erneuerung der Leistungsvereinbarung bilden.

Eugen Kiener

**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

Miss Orderly - Franziska Knapp

Die gute Fee, die Ordnung schafft

Prallvolle Schränke, überquellende Schubladen, keine freie Abstellfläche: Wem das Aufräumen und Entsorgen seiner vielen Besitztümer Schwierigkeiten bereitet, der findet bei Franziska Knapp professionelle Hilfe. Das Magazin «aktives alter olten» sprach mit ihr.

Wer sich in der Oltner Kulturszene bewegt, der kennt Franziska Knapp. Ehefrau des Buchverlegers Thomas Knapp, rührige Helferin bei vielen Anlässen, sei es bei «Literatur & Bühne», in der «Schützi», wo immer eine tatkräftige Unterstützung nötig ist, legt die stets aufgestellte, fröhliche Frau Hand an, immer bescheiden, meist im Hintergrund.

Wer sind Sie, Frau Knapp, und wie sind Sie zu Miss Orderly geworden?

Im allerersten heissen Sommer, es war 2003, fand ich Abkühlung in einem Kellerraum unseres damaligen Hauses. Darin befand sich allerlei Ware, die wir kaum benötigten. Ich beschloss, diesen Raum zu entrümpeln, mich von allem zu trennen, was wir länger als ein Jahr lang nicht benötigt hatten. Das war eine grosse Befreiung, ich hatte ein sehr gutes Gefühl und staunte über den Platzgewinn.

Eine schöne Wohnungseinrichtung, mal andere Vorhänge, neue Kissen, Optimieren macht mir seit je Freude. Meine Schwiegermutter selig sagte mir vor vielen Jahren: «Du solltest räumen.»

Irgendwann kam der Wunsch auf, etwas zu tun, das nicht mit Büchern, nicht mit Veranstaltungen und Kultur zusammenhängt, etwas ganz für mich persönlich. Ich fragte mich, was ich denn eigentlich gerne mache, und die Antwort war ganz simpel: Aufräumen! So googelte ich im Internet und stiess auf das Unternehmen «Miss Orderly», das 2019 von Ramona Wenger gegründet wurde. Eine Blindbewerbung, ein sehr langes Telefongespräch, und die Sache war geritzt.

Welche Philosophie steckt hinter Ihrer Arbeit?

Ich bin ein ordentlicher Mensch und liebe Struktur. Richtig zuhause fühle ich mich nur, wenn es aufgeräumt ist, alles an seinem Platz. Aufräumen ist meine Passion. Ich bin überzeugt, dass so, wie es aussen aussieht, auch im Innern eines Menschen aussieht. Ein aufgeräumter Raum strahlt Ruhe aus, dort kann man sich erholen und auftanken.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie für eine Beratung zugezogen werden?

Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn plötzlich eine fremde, bisher unbekannte Person in Ihren Privaträumen Kästen und Schubladen inspiziert! Es ist eine ungewöhnliche und sehr intime Angelegenheit. So heisst es, sich zuerst einmal kennenzulernen, Vertrauen aufzubauen, sich einen Überblick zu verschaffen, Zweck und Ziel herauszufinden. Dazu benötigt man viel psychologisches Gespür und Fingerspitzengefühl.

Die meisten Kundinnen und Kunden sagen, dass sie einen riesigen Berg vor sich sehen, dass sie nicht wissen, wo und wie sie beginnen sollen. Da kann ich Abhilfe schaffen: Als Erstes muss eine Auslegeordnung gemacht werden, Stück für Stück in die Hand genommen werden, um auszuscheiden, zu reduzieren. Unangenehm daran ist, dass es dabei vorerst noch chaotischer wird. Wir besprechen jeden Gegenstand, jedes Kleidungsstück: Welchen Bezug haben Sie dazu, was bedeutet dieser Gegenstand für Sie, war es ein Schnäppchen, ein Geschenk? Dabei erstellen wir drei Stapel: Auscheiden, behalten, reduzieren. Es



Nach dem Entrümpeln empfiehlt Franziska Knapp, übrig gebliebene Dinge in Kästchen zu organisieren. Das erleichtert es, die Ordnung aufrecht zu halten. (Foto: Remo Fröhlicher)

müssen zwingend Entscheidungen gefällt werden, was leichter geht, wenn einem diese zum Teil abgenommen werden. Durch geschicktes Fragen und Abwägen tastet man sich vor, ohne Eile und Hektik.

Warum haben wir solche Probleme? Sind wir alle Messies?

Nein, das Messie-Syndrom ist ein pathologisches Verhalten. Die Betroffenen wollen und können sich grundsätzlich nicht von Gegenständen trennen und horten auch wert- und nutzlose Gegenstände. Unsere Kundinnen und Kunden hingegen haben den festen Wunsch aufzuräumen, holen sich dafür unsere Hilfe, weil sie nicht wissen, wie sie vorgehen sollen.

Ich denke, dass diese Probleme mit unserem Konsumverhalten, mit unserem Überfluss zusammenhängen. Es ist mir auch ein Anliegen, klar zu kommunizieren, dass der Mensch mit weniger auskommt als er denkt. Ich will nicht nur helfen beim Aufräumen und Ordnen, sondern ich möchte auch das Kaufver-

Die Ordnungsfée arbeitet nicht gratis

Frau Knapp, was muss ich tun, wenn ich die Dienste von Miss Orderly in Anspruch nehmen möchte?

Orientieren Sie sich fürs Erste auf der Homepage des Unternehmens (www.missorderly.com). Sie können sich auch gerne bei mir persönlich melden (079 736 17 20), oder franziska@missorderly.com damit wir in einem Erstgespräch Ihre Wünsche besprechen können. Sollten Sie sich für ein Ordnungskoaching entscheiden, wählen Sie am besten das Starter Paket, das 199 Franken kostet. Ich werde mir dann zwei Stunden Zeit nehmen, um die Räumlichkeiten vor Ort anzuschauen, zu analysieren und Lösungsvorschläge zu unterbreiten. Für jede weitere Stunde werden 109 Franken berechnet. Im Preis eingeschlossen ist ein schriftliches Protokoll. Wir bieten den Service in der ganzen Schweiz an, oft arbeiten wir auch zu zweit.



fünf Paar schwarze Stiefel. Sie entschloss sich dann, auf drei Paare zu verzichten.

Was passiert, nachdem nur noch vorhanden ist, was im Haushalt bleibt?

Jetzt kann die Feinarbeit beginnen. Es gibt diverse Möglichkeiten, die verbliebene Ware übersichtlich zu verräumen. Ich arbeite gerne mit Kistchen und kleinen Böxchen, die man zum Beispiel nach Grösse, Farben oder Materialien bestücken kann. Deshalb bringe ich verschiedene Behälter zu Demonstrationszwecken mit, zeige auf, was es alles gibt, wo man diese Kistchen oder Schachteln beziehen kann, was die Vor- und Nachteile sind.

In Kleiderschränken rate ich z. Bsp. zu Kleiderbügel, die alle identisch sind. Oben sollen Pullover und Mützen verstaut werden, die man selten trägt, unten solche, die häufiger getragen werden. Kleider können nach

Farben geordnet werden, was dann auch die Wahl viel einfacher macht. Ordnung heisst nicht nur Platz-, sondern ebenso Zeitersparnis.

Oft staunen Kundinnen und Kunden, wieviel Platz sie eigentlich zur Verfügung haben. Ich rate übrigens dazu, jeden Tag zehn Minuten aufzuwenden, um etwas neu zu ordnen. Heute dieses Böxli, morgen ein anderes. Wenn der Anfang gemacht ist, fällt es später viel leichter. Es ist normal, dass es immer mal wieder zu einem «Gnusch» kommt, das passiert auch mir. Aber wenn ich bloss ein Kistchen neu einräumen muss, nicht den ganzen Schrank, ist das ein geringer Aufwand, den man mal zwischendurch auf sich nehmen kann.

Gibt es Personen, die eine Räumung bereuen?

Das habe ich noch nie erlebt. Am Ende meines Einsatzes nehme ich den «Abfall» mit, bringe, was noch zu gebrauchen ist, in Brockenhäuser oder zu Annahmestellen der verschiedenen Organisationen und Hilfswerke. Defekte Gegenstände entsorge ich. Aus den Augen, aus dem Sinn. Dafür sind die Leute sehr dankbar. Im Laufe weniger Stunden haben sie realisiert, dass Aufräumen Spass machen kann und dass das Resultat Auftrieb und Schwung verleiht. So trennen wir uns eigentlich immer auch in «aufgeräumter» Stimmung.

Sibylle Scherer

Wir leben in einer Überflussgesellschaft: Gilt es, einen Haushalt aufzulösen, findet sich für Vieles keine Wiederverwendung. Letztlich bleibt nur der Weg in die Kehrichtverbrennung. (Foto: Eugen Kiener)

halten beeinflussen. Schnäppchenjagd und Aktionen sind ja meist kein echtes Sparpotenzial, das sind sich viele Leute nicht bewusst. Mit meiner Arbeit möchte ich auch in den Köpfen etwas bewegen.

Kürzlich war ich in einem Haushalt, wo ein Schrank stand, der von oben bis unten mit Zahnpastatuben und Putzmitteln gefüllt war. «Alles Aktionen», meinte die Kundin. Ich habe ihr dann klargemacht, dass es immer wieder solche Aktionen geben würde, dass Horten keinen Sinn mache. Eine andere Kundin besass



Vom Migros-Markt zur Brockenstube

Neues Leben für gebrauchte Dinge



Seit 2014 betreiben Eda Dick und Urs Wüthrich die Oltner Hammerbrocki.

Wer in eine kleinere Wohnung oder in ein Heimzimmer umzieht, muss sich von vielen lieb gewordenen Gegenständen trennen. In Brockenstuben finden viele alte Sachen ein neues Leben. Das Magazin «aktives alter olten» hat sich in der Oltner Hammerbrocki umgesehen.

An der Ecke Ringstrasse-Solothurnerstrasse betrieb die Migros in den sechziger Jahren ihre einzige Oltner Filiale. Die Räumlichkeiten des damals stark frequentierten Einkaufsgeschäfts beherbergen heute eine beliebte Brockenstube. Eda Dick und Urs Wüthrich entschlossen sich vor zehn Jahren, im einstigen Migros-Markt etwas Neues zu wagen. Zuvor hatten sie 25 Jahre lang die Boutique Walhalla an der Ringstrasse, vis-à-vis des Kino Capitol, geführt.

«Das Betreiben einer Brockenstube lag nahe, weil wir beide Sammler waren», erinnert sich Urs Wüthrich. «Vom Sammeln bin ich aber weggekommen, denn in unserer Brocken-

stube gibt es so viele tolle Dinge, dass meine Wohnung längst überstellt wäre, würde ich alle interessanten Gegenstände nach Hause tragen.»

Auch heute ist der Hammer ein beliebter Oltner Einkaufsort. Die zentrale Lage habe Vor- und Nachteile, erklären die Brocki-Betreibenden. Der Laden wird gut wahrgenommen. Es hat immer Leute, die einfach hineinkommen und die Atmosphäre geniessen.

Oft wird das Falsche weggeworfen

«Wer eine Brockenstube führen will, muss auch Haus- und Wohnungsräumungen anbieten. Nur so kommt man an die interessanten Sachen», sind sich die Brocki-Leiter einig. «Viele, die einen Haushalt auflösen müssen, haben keine Ahnung, was wiederverwertet werden kann. Oft wird das Falsche weggeworfen. Ich selbst war am Anfang auch zu wählerisch, nahm angebotene Dinge nicht, weil sie nicht

in mein Schema passten», erinnert sich Urs Wüthrich. Eigentlich lasse sich alles verkaufen, was ganz und sauber ist.

Natürlich gebe es Trends. Gegenwärtig sei die Nachfrage nach Antiquitäten klein. In diesem Bereich sind die Internetplattformen Ricardo, Tutti usw. eine grosse Konkurrenz. Gefragt sind momentan aber Gegenstände aus den Fünfzigerjahren, zum Beispiel elektrische Jura-Brezeleisen.

In der Hammerbrocki gibt es jeden Tag, zu jeder Jahreszeit viele Besucher. Leute, die nach etwas Bestimmtem Ausschau halten, kommen gerne am Dienstag, weil sie wissen, dass am Montag neue Gegenstände eingeräumt werden. Am Samstag sind es oft Auswärtige, die eine Brockenstuben-Tour unternehmen.

«Dass die Hammerbrocki rasch gut angelaufen ist, haben wir auch einem Glücksfall zu verdanken», erinnert sich Eda Dick. «Die Zeitschrift ‚Via‘, die in den SBB-Zügen aufliegt, berichtete über das damals neu erschienene Buch ‚Die schönsten Brockis der Schweiz‘. Darin wird auch unsere Brocki vorgestellt und zudem veröffentlichte die Zeitschrift zur Illustration Bilder aus der Hammerbrocki. Das hat uns einen beträchtlichen Schub an Kundinnen und Kunden gebracht.» Und die Brocki ist tatsächlich auf Kundschaft angewiesen, die etwas kauft. Bis die Miete, Strom und Wasser sowie die Löhne des neunköpfigen Teams beisammen sind, muss jeden Monat Ware für mehrere tausend Franken umgesetzt werden.

Räumungen erfordern Respekt

Das Team der Hammerbrocki macht Räumungen in der ganzen Region. Kommt eine Anfrage, begibt sich Urs Wüthrich vor Ort und nimmt



Das Brocki-Team versteht es, die Dinge unterschiedlichster Herkunft zu attraktiven Arrangements zusammenzustellen.

einen Augenschein, um eine Offerte erstellen zu können. Eine Hausräumung umfasst aber keine Endreinigung; das Objekt wird in besenreinem Zustand hinterlassen. Schnell erreichen die Kosten einen vierstelligen Betrag, schliesslich gilt es neben der aufgewendeten Arbeitszeit, Abfallmulden zu bestellen, Entsorgungsgebühren zu bezahlen usw. «Am liebsten räume ich Liegenschaften mit genügend Abstellfläche

für die Mulden», betont Urs Wüthrich. Schwierig sind dagegen Wohnungen in oberen Stockwerken von Mehrfamilienhäusern, die nur über einen engen Lift zugänglich sind.

Wer Räumungen vornimmt, sieht oft sehr persönliche Dinge, Intimes, Komisches, Unerfreuliches. Hier gelte es Diskretion zu wahren, sagt Eda Dick. Sie erinnert sich an eine Katzenlieb-



Zum Radfahren nicht geeignet, aber im Trend: die Velobrille.

haberin, die ihre verstorbenen Lieb-linge kremieren liess und die Asche aufbewahrte. Dafür galt es, ein geeignetes Plätzchen zu finden. – Auch die Umwelt erfordert Respekt. In die Mulde kommen brennbare Sachen. Elektrogeräte, Metalle, Gifte usw. werden gesondert entsorgt.

«Eigentlich hat es bei jeder Räumung etwas dabei, was sich für die Brockenstube eignet. Es entlastet die

Die Oltnen Brockenstuben

Hammerbrocki

Ringstrasse 45,
4600 Olten
062 212 09 56
info@hammerbrocki.ch
www.hammerbrocki.ch

Öffnungszeiten:
Dienstag–Freitag: 11.30–18.30 Uhr
Samstag: 10.00–16.00 Uhr

Räumungen und Abholdienst auf Anfrage

Brocki Schumi

Industriestrasse 36,
4600 Olten
062 293 04 24
info@brocki-schumi.ch
www.brocki-schumi.ch

Öffnungszeiten:
Dienstag–Freitag: 14.00–18.00 Uhr
Samstag: 9.00–16.00 Uhr

Räumungen und Abholdienst auf Anfrage

HIOB Grossbrockenstube

Industriestrasse 14, 4600 Olten
Leitung: Isabella Brechbühl
062 212 34 40, olten@hiob.ch
www.hiob.ch/brockenstuben/olten/

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag: 9.00–12.00
und 13.30–18.30 Uhr
Samstag: 9.00–16.00 Uhr

Räumungen und Abholdienst auf Anfrage

Auftraggeber, wenn sich Dinge wiederverwenden lassen», weiss Eda Dick. Urs Wüthrich, der ein Leben ohne Radio, Fernsehen und Computer führt, mag Bücher und auch Schallplatten: «Silva- oder Mondo-Bücher kann man nicht weitergeben,

aber Romane und Sachbücher finden problemlos Abnehmer.»

Bald kommt die nächste Generation
Inzwischen ist das Gründerpaar der Hammerbrocki nahe dem Pensionsalter. Ihr gut eingeführtes Geschäft

wird nicht verschwinden. Der Sohn von Eda Dick wird die Brockenstube in einem Jahr übernehmen und mit dem bisherigen Team weiterführen.

*Text: Eugen Kiener,
Fotos: Remo Fröhlicher*



Das Angebot in der Hammerbrocki ist unglaublich gross und vielfältig.



Fast eine Welt von vorgestern.

**spital
club**
der clevere Zusatz

RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

BEISPIEL:

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

BEISPIEL:

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

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

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

Die Mitglieder der Geschäftsstelle beraten Sie gerne!

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

Marco Petruzzi, Präsident der Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime (GSA)

Heime brauchen mehr Fachkräfte

Der Mangel an Fachkräften und die wachsende Zahl von Menschen, die einen Heimplatz benötigen, stellen die solothurnischen Alters- und Pflegeheime in den nächsten Jahren vor grosse Herausforderungen, erklärt Marco Petruzzi, Präsident ihrer Dachorganisation GSA.

Herr Petruzzi, Sie leiteten viele Jahre das Alters- und Pflegeheim «Haus zur Heimat» in Olten. Seit kurzem sind Sie pensioniert. Was hat Sie zur Übernahme des GSA-Präsidiums bewogen?

Da ich bereits seit 2015 im GSA-Vorstand bin, fand ich, dass ich als Rentner noch etwas tun könnte. Es geht um die Weitergabe meines Wissens aus rund 33-jähriger Tätigkeit als Heimleiter, die ich vor wenigen Wochen beendet habe. So stellte ich mich an der GV im Mai 2023 zur Wahl. Ich kann der Allgemeinheit etwas zurückgeben. Schliesslich profitierte ich vom Engagement in der Dachorganisation, indem ich einen Wissensvorsprung erhielt.

Gibt es im Kanton Solothurn genügend Betten?

In den 47 der GSA angeschlossenen Heimen stehen 2'900 Betten zur Verfügung; die Auslastung ist sehr hoch.

Was beschäftigt die GSA aktuell?

Es geht um die Taxen 2024, die Kostenrechnung 2022 und deren direkte Folge. Die Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt sowie dem Verband Solothurner Einwohnergemeinden in diesen Fragen ist auf Augenhöhe und konstruktiv.

Die Ausbildung im Gesundheitswesen ist eine grosse Herausforderung, weil ab 1. Juli 2024 die Pflegeinitiative umgesetzt werden muss. Hier geht es um Rahmenbedingungen für die Mitarbeitenden in den Institutionen, um Löhne, Teuerung, Zulagen usw.

Weiter ist die Digitalisierung der Heimlandschaft voranzutreiben. Es gilt, die Projekte «Einführung neues

RAI» (Pflege-Erfassungssystem) und das «Elektronische Patienten-Dossier» umzusetzen. Wobei das letztere ein Sorgenkind sondergleichen ist; da sollte der Bund die Führung übernehmen.

Welches sind die Herausforderungen der Zukunft?

Die Bedarfsplanung in den Versorgungsregionen ist eine komplexe Aufgabe, weil ein grosser Anstieg an betagten Menschen zu erwarten ist. Diese Tatsache wird uns die nächsten 20 Jahre intensiv beschäftigen. Ziel muss die integrierte Versorgung sein: Dies bedeutet, dass ambulante – zum Beispiel Spitex – und stationäre Pflege- und Betreuungsanbieter zusammenarbeiten müssen. Der Fachkräftemangel ist heute schon Realität. Um Gegensteuer zu geben, sind eine solide Ausbildung und ständige Weiterbildung von grösster Wichtigkeit.

Droht eine Unterversorgung?

Bis ins Jahr 2030 sollten wir über die Runden kommen. Unter Berücksichtigung der Bevölkerungsentwicklung gehen wir davon aus, dass die Zahl der Seniorinnen und Senioren im Zeitraum von 2030 bis 2042 um 100% zunehmen wird. Im Kanton Solothurn müssten gemäss Studie zusätzlich 27 neue Heime mit je 60 bis 80 Betten erstellt werden. Bis ein neues Heim gebaut werden kann, dauert es fünf bis zehn Jahre. Auch hier besteht die grosse Herausforderung in der Ausbildung von genügend Fachpersonal.

Welche Massnahmen bieten sich an?

Es gilt, den Leistungskatalog zu verdichten. Das bedeutet, sich auf das



Marco Petruzzi Foto: zVg.

Die Grundsätze der Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime (GSA)

- Lebensqualität für Betagte
- Ganzheitliche Alterspolitik
- Nachwuchs für die Betriebe
- Solidarität und Zusammenarbeit
- Interessenvertretung

Notwendige zu konzentrieren und auf Wünschbares zu verzichten.

Ich gehe davon aus, dass in Zukunft vermehrt «Betreutes Wohnen» oder «Service-Wohnen» zum Tragen kommen. Dabei werden die bereits bestehende Infrastruktur – zum Beispiel diejenige eines Heimes in der Nähe – und die Dienstleistungen der Spitex in Anspruch genommen. So können Synergien genutzt werden.

Welches ist Ihr Fazit?

Es bleibt ganz klar anspruchsvoll und herausfordernd. Persönlich möchte ich vor allem zu meiner Gesundheit Sorge tragen. Manchmal bedeutet weniger eben tatsächlich etwas mehr.

Claudia Graf

tatsch
oltner
magazin

ALBAN AVDYLI
Stv. CEO

THOMAS MÜLLER
Inhaber/CEO

dietschi
PRINT&DESIGN OLTEN

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

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

senevita Casa
Region Solothurn

**Jetzt
kostenlos
beraten
lassen**

**Da, wenn
Sie uns
brauchen.**

Bei der Unterstützung in den eigenen vier Wänden ist Vertrauen zentral. Bei der Spitex Senevita Casa unterstützt Sie deshalb stets das gleiche Team – ganz persönlich, immer zur vereinbarten Zeit und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Mehr auf www.senevitacasa.ch/solothurn – oder rufen Sie an, Fredy Nater und sein Team stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

032 661 00 93

Rathskeller Olten
Altschweizerische Trinkstube

Rathsstube & Bar

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

Das Restaurant im Herzen der Altstadt

**HOTEL TAVERNE
ZUM KREUZ**

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

Im Herzen der Altstadt

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

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

**Entlastung für pflegende Angehörige.
Durchatmen und Kraft schöpfen.**
Eine ausgebildete Pflegehelferin SRK kümmert sich während Ihrer Abwesenheit fürsorglich und zuverlässig um Ihren Angehörigen.

125 Jahre
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn

Jeannette Moll bereut den Umzug nicht

«Ich will Lust machen aufs Altersheim»

Fast 80 Jahre lang lebte Jeannette Moll im gleichen Haus an der Grundstrasse in Olten. Vor vier Jahren zog sie um, in die Seniorenresidenz Bornblick. Bereit hat sie den Wechsel nie.



Jeannette Moll hat ihren Balkon im Bornblick in ein Blumenparadies verwandelt.

Foto: Remo Fröhlicher

Wenige Jahre nach ihrer Heirat starb Jeannette Molls Vater und sie konnte mit ihrem Mann das Elternhaus beziehen. Dort war sie mit ihren beiden Schwestern aufgewachsen, dort konnte sie ihrem Mann und den beiden Töchtern ein ideales Zuhause bieten, dort konnte sie im Garten ihrer grossen Leidenschaft, den Blumen, nachgehen.

Ruhig, am Fuss des Schöngrundquartiers gelegen, bietet das hundertjährige Einfamilienhaus mit sieben Zimmern heute einer fünfköpfigen Familie ein ideales Zuhause. Dieser hat es die damals 80-Jährige 2019 verkauft. Dafür leistet sie sich nun eine Zweizimmerwohnung im fünften Stock der Seniorenresidenz Bornblick. Die üppig spriessenden Zimmer- und Balkonpflanzen zeigen, dass sie ihrem Hobby treu geblieben ist. Jeannette Moll geniesst es auch, dass sie durch ihr grosses Wohnzimmerfenster weiterhin über die

Dächer nach Westen zu den Jura-
höhen blicken kann.

Räumung selbst organisiert

Den Hausverkauf und den Wechsel in den Bornblick hat Jeannette Moll selbst organisiert. Erst fand sie dank einem von ihrer Tochter gestalteten Prospekt Interessenten für das Haus. Dann warb sie im Quartier mit Plakaten für einen Tag der offenen Tür, an dem die Leute aus der Nachbarschaft vom Keller bis zum Estrich alles, was sie interessierte, günstig ersteheren konnten. Was übrig blieb und was sie nicht in die knapp 500 Meter entfernte Zweizimmerwohnung mitnehmen wollte, entsorgte sie selbst mit ihrem Kleinwagen.

Jeannette Moll ist eine positiv denkende Person und sehr kontaktfreudig. Sie akzeptiert es, dass es im Bornblick Bewohnerinnen und Bewohner gibt, die den Tag am liebsten im eigenen Zimmer verbringen.

Sie dagegen nützt gerne die Unterhaltungsangebote der Altersresidenz: Sie macht mit bei Gesellschaftsspielen, rüstet Gemüse, hilft Rollstühle schieben, begleitet den Chor auf der Handorgel. Ihr Fazit: «Ich habe hier eine grosse Familie gefunden. Deshalb mache ich die Leute ‚gluschtig‘ aufs Altersheim.»

Nach wie vor leistet sie sich ein Generalabonnement. Sie besucht regelmässig die Familien der beiden Töchter in Zürich. Sie fährt mit einer Kollegin auf einen Tagesausflug nach Ascona, Zermatt oder auf einen der schönen Schweizer Seen. Da sie noch gut zu Fuss ist, trifft man sie auch ab und zu in der Stadt.

Mütterberatung und Brockenstube

Als junge Frau arbeitete Jeannette Moll als Verkäuferin in der Herrenkleiderabteilung bei Coop, dem Vorläufergeschäft des heutigen Coop City. «Da kam ich mit sehr vielen Leuten in Kontakt», erklärt sie. Weil sie immer in Olten gelebt und 50 Jahre lang im Gemeinnützigen Frauenverein Olten (GFVO) Freiwilligenarbeit geleistet hatte, kennt sie heute «die halbe Stadt». Engagiert hatte sie sich etwa in der einstigen Brockenstube des GFVO; sie lernte attraktive Ware von Ramsch zu unterscheiden, blieb aufmerksam, wenn Händler versuchten, interessante Objekte günstig zu ergattern. Andere missbrauchten die Brockenstube für die Entsorgung und brachten sogar die gebrauchte Klobürste vorbei. – Tätig war Jeannette Moll auch in der Mütterberatung: «Aus den Säuglingen, die ich einst gewogen und gemessen hatte, sind stattliche Männer und gestandene Mütter geworden.»

Eugen Kiener

Eine Umfrage über Entsorgen und Zügeln

Erinnerungen sind wertvoller als Gegenstände

Sammeln Sie oder entrümpeln Sie regelmässig? Erinnern Sie sich an frühere «Zügleten»? Rechnen Sie der-einst mit einem Umzug ins Altersheim? Diese Fragen stellte ein Team des Magazins «aktives alter olten» einigen Seniorinnen und Senioren bei einem Oltner Einkaufszentrum.

Markus Heer, 66, Olten



Als Lehrkraft war ich ein Sammler, 43 Jahre lang habe ich mein Material aufbewahrt. Erst gegen Ende meiner Arbeit als Lehrer überlegte ich mir, ob ich es weiterverwenden könnte. Nach und nach entsorgte ich aber übriggebliebenes Unterrichtsmaterial.

Seither veranstalten meine Frau und ich regelmässig Entsorgungstage. Da wird aussortiert und, sofern möglich, in die Brockenstube gebracht oder der Müllabfuhr mitgegeben. Wenn wir uns nicht einig sind, argumentiert meine Frau meist besser. Von Gegenständen, die meiner Tochter gehören und die ich zurückgeben wollte, habe ich auf ihre Bitte ein Foto gemacht, dies genüge ihr.

In ein Altersheim möchte ich lieber nicht. Wenn möglich, möchte ich mit der Spitex über die Runden kommen.

Ich besitze keinen Gegenstand, den ich unbedingt behalten möchte. Für mich sind die Erinnerungen das Wertvollste.

Josef Studer, 62, Obergösgen/Olten



Mit Hilfe meiner Frau bin ich ein klarer Entsorger – Abfall ärgert mich. Wir schauen regelmässig, dass nichts Überflüssiges behalten wird, und sind uns meistens einig, was bleiben kann, was weg muss.

Von Obergösgen bin ich erst ins Alters- und Pflegeheim Oasis nach Trimbach gezogen, von dort dann nach Olten in den Bornblick. Meine Familie und meine Freunde haben viel geholfen, da die Situation äusserst stressig war – es ist zum Glück alles gut gegangen. Ohne Hilfe hätten meine Frau und ich es nicht geschafft.

Erneut umziehen möchte ich auf keinen Fall, denn es gefällt mir sehr gut im Bornblick; vor allem am Morgen ist das Vorbereiten auf den Tag sehr anstrengend, da wird mir gut geholfen.

Manchmal träume ich allerdings von einem Leben auf einer einsamen Insel mit ewigem Sonnenschein und von einem Leben bei bester Gesundheit.

Maja Stadler, 66, Olten



Für mich ist klar, dass einmal im Jahr geräumt werden muss. Seit dem Hauskauf achten mein Mann und ich darauf, dass unsere Besitztümer immer wieder gesichtet werden. Wir haben zum Beispiel alle Spielsachen der Enkel meinen Kindern mitgegeben. Diese überprüfen nun, ob diese nochmals via Ricardo Verwendung finden.

Ich bin schon dreimal umgezogen, einmal von Zofingen nach Olten danach innerhalb von Olten. Schön war, dass wir damals ein Haus kaufen konnten und damit für die Kinder genügend Platz hatten. Der Umzug selbst war für uns nie ein Problem, wir waren immer sehr gut organisiert.

Im Haus möchten wir bleiben, solange es geht. Mein Plan ist es, zunächst die Spitex einzusetzen.

Was ich unbedingt behalten möchte, ist mein Velo. Es hat eine Geschichte und bedeutet für mich Freiheit. Sollte ich nicht mehr velofahren können, wünsche ich mir ein Elektromobil, damit ich weiterhin unterwegs sein kann. Ins Altersheim trete ich erst ein, wenn es gar nicht mehr anders geht.

Peter Siegrist, 67, Olten

Ich bin einer, der gerne räumt und entsorgt, denn ich mag immer wieder neue Sachen. Ganz besonders, wenn es um Bücher geht. Ich kaufe diese mit Vorliebe neu und gebe sie dann weiter. In Olten stehen «Offene Bücherschränke» und auch in der Stadtkirche kann man Bücher abgeben.

Als einziger Sohn habe ich jahrelang das Haus meiner Mutter aufgeräumt. Es gab nie Diskussionen, was ich weggeben dürfe und was nicht, sie war dankbar für die Hilfe. Als sie später ins Altersheim zog, habe ich das Haus verkauft, samt Inhalt. Der Verkauf löste bei mir keine speziellen Gefühle aus.

Was wichtig ist, bleibt das, was wir im Kopf und im Herzen tragen – Materielles gehört für mich nicht dazu. Einzige Ausnahme ist meine Sammlung von 1500 Vinylplatten, diese ist für mich von grosser Bedeutung.

Wo ich am Ende meines Lebens sein werde? Darüber mache ich mir keine Gedanken, ich besuche regelmässig meine Mutter im Altersheim; daher weiss ich, wie es dort zu- und hergeht.

Doris von Arx, 81, Olten

In meiner Wohnung hat jeder Gegenstand seinen Platz und jeder Gegenstand ist mit Erinnerungen verbunden.

In meinem Leben bin ich nur einmal umgezogen, und zwar vor vierzig Jahren, als wir wegen der Kinder in eine etwas grössere Wohnung zogen. Es war ein schönes Gefühl, endlich hatten wir genug Platz. Von daher hat mir der Umzugsstress eigentlich gar nichts ausgemacht.

Umziehen möchte ich nicht mehr. Die steigenden Mietzinskosten bereiten mir aber Sorge – ich habe auch schon darüber nachgedacht, mit jemandem zusammenzuziehen. Das wäre aber nicht gerade einfach, da ich alle Möbel neu kaufen müsste. Die aktuelle Wohnwand zum Beispiel wäre zu gross.

Wenn ich nur einen einzigen Gegenstand in ein neues Leben mitnehmen dürfte, dann wäre das ein gezeichnetes Porträt von meinem verstorbenen Mann.

Ursula Brunner, 68, Olten

Mein Mann räumt gerne auf. Ich bin eher die Sammlerin, bewahre Sachen, die ich erhalte, auf, um mich an den Erinnerungen zu erfreuen.

Ab und zu gehen wir gemeinsam in den Keller und überlegen uns, bei welchen Dingen es an der Zeit wäre, sich davon zu trennen. Da wird dann aussortiert, was in die Brockenstube kommt, was man auf einer Verkaufsplattform anbieten kann oder was in die Kehrrichtabfuhr gehört.

Wir sind seit 20 Jahren in unserem Haus. Zuvor sind wir dreimal umgezogen. Uns hat jeweils ein Kollegenpärchen geholfen und wir hatten immer genügend Vorbereitungszeit.

Jetzt wohnen wir in einem Haus mit Garten und Pool, man ist für sich – ein Paradies eigentlich; trotzdem wünschte ich mir hin und wieder eine einfache Mietwohnung, die weniger aufwendig zu unterhalten wäre. Aber im Ganzen gesehen, möchte ich nicht weg. Auf gar keinen Fall in ein Altersheim.

Wenn ich ausziehen müsste und nur einen Gegenstand mitnehmen dürfte, dann wäre das ein Buch. Ich lese sehr gerne, tauche gerne in andere Welten ein. Idealerweise würde sich das Buch selbst auswechseln!

Gabriele Kerkhoven, Präsidentin der KESB Olten-Gösgen im Gespräch

Am Anfang steht eine Gefährdungsmeldung

Früher kümmerten sich die örtlichen Vormundschaftsbehörden um die Schwächsten der Gesellschaft, seit zehn Jahren tut dies die Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB). Gabriele Kerkhoven, Präsidentin der KESB Olten-Gösgen erklärt, wann die Behörde in das Leben eines Menschen eingreift.



Blick aufs Podium beim Infoanlass in der Schützi. Das Bild zeigt von links: Regierungsrätin Susanne Schaffner, Kantonsrätin Sarah Schreiber, Gabriele Kerkhoven, Präsidentin der KESB Olten-Gösgen, Gesprächsleiter Bähram Alagheband und Raffaele Castellani, Vizepräsident der KESB Olten-Gösgen.

Die KESB stellte sich Publikumsfragen

Mehr als 200 Personen folgten Ende September der Einladung des Kantons Solothurn zu einem Informationsanlass über die Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde in der Oltner Schützi. Der Anlass sollte Mythen über die KESB aus der Welt räumen. Einerseits informierten Vertreterinnen und Vertreter der Behörde über ihre Arbeit. Andererseits erhielt das Publikum Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Bevor die 55-jährige Gabriele Kerkhoven im Februar die Leitung der KESB Olten-Gösgen übernahm, war sie Gerichtspräsidentin am Bezirksgericht Brugg (AG). Von dort pendelt die Juristin nun täglich nach Olten, wo sie im Begriff ist, eine «unerwartet» lebendige Stadt kennen zu lernen.

Warum bezeichnet man Sie, die Leiterin der KESB als Präsidentin?

Gabriele Kerkhoven: Die KESB Olten-Gösgen ist ein zwölköpfiges Team, davon bilden sechs Personen in den Disziplinen Sozialarbeit und Recht die eigentliche Behörde, die immer in Dreierbesetzung entscheidet. Neben einer juristischen Mitarbeiterin zählen zum weiteren Team die fünf Mitarbeitenden der Kanzlei.

Organisatorisch gleicht die KESB dem Gerichtswesen, auch dort spricht man von Präsidenten. Administrativ gehört die KESB zwar zum Amt für Gesellschaft und Soziales, doch ist sie in ihrer Entscheidungsfindung unabhängig, wie ein Gericht. Wer mit einem ihrer Entscheide nicht einverstanden ist, wendet sich an das Verwaltungsgericht.

Werden viele KESB-Entscheide dem Verwaltungsgericht unterbreitet?

Die vier regionalen KESB-Behörden des Kantons Solothurn bearbeiten im Jahr über 7000 Fälle. Davon wurden im letzten Jahr 145 dem Verwaltungsgericht zur Überprüfung unterbreitet. Das ist eine geringe Zahl; und nur in ganz wenigen Fällen hat das Gericht eine Neuurteilung vorgenommen. Das zeigt, dass die KESB korrekt arbeitet. Sie kann nicht nach Belieben schalten und walten. Bei ihren Entscheiden hat sie sich an das Gesetz zu halten und das Verhältnismässigkeitsprinzip zu beachten.

Alle betroffenen Personen werden von den Mitarbeitenden mit Respekt behandelt. Dies gilt auch für die Leute, die in den Sozialregionen tätig sind. Ihr Auftrag ist herausfordernd, wie es Berufsbeistand Thomas Marbacher am Infoanlass in der Schützi erläuterte: «Trotz vielen zu betreuenden Menschen erwarten die Einzelnen von uns genügend Einfühlungsvermögen; gleichzeitig sollen wir mit unserer Arbeitszeit klar kommen und in der Freizeit genügend Erholung finden.»

In welchen Fällen hat die KESB mit älteren Menschen zu tun?

Brauchen Menschen in einem Zustand der Schwäche Unterstützung, kommt die KESB zum Zug, aber nur, wenn die Betroffenen nicht selbst für diesen Fall vorgesorgt haben. In der Regel betrifft dies Männer und Frauen über 80. Vielleicht sehen sie nicht mehr gut und können die Einzahlungen nicht mehr selbst tätigen. Oder sie verstehen die Bedeutung von ein treffenden Briefen und E-Mails nicht mehr und benötigen Unterstützung beim Regeln ihrer Angelegenheiten.

Wann wird die KESB aktiv?

Die KESB beginnt sich um eine Frau oder einen Mann zu kümmern, wenn sie eine Gefährdungsmeldung erhält. Eine solche kann von der Spitex kommen, von der Sozialberatung des Spitals, von Privaten, oft auch von Angehörigen. Das heisst, jemand aus dem Umfeld macht sich Sorgen um den betroffenen Menschen.

Zunächst wird abgeklärt, ob ein Schwächezustand und daraus resultierend ein Unterstützungsbedarf besteht. Reicht die Unterstützung

der hilfsbedürftigen Person durch die Familie, andere nahestehende Personen oder private und öffentliche Dienste nicht aus, werden von der KESB Massnahmen in die Wege geleitet. Das kann zum Beispiel die Errichtung einer Beistandschaft sein. In seltenen Fällen ist dies die fürsorgliche Unterbringung in eine geeignete Institution, zum Beispiel in ein Alters- und Pflegeheim. Ein solch massiver Eingriff ist dann notwendig, wenn ambulante Unterstützung nicht mehr ausreicht und eine schwere Verwahrlosung droht.

Wann werden Verwandte als Beistände eingesetzt?

Hat ein schutzbedürftiger Mensch ein Umfeld, versucht die KESB zuerst in diesem Kreis jemanden zu finden, der eine Beistandschaft übernehmen kann. Aber die Familien sind kleiner geworden, die Gesellschaft anonymer, so muss vielfach auf Ausenstehende – Berufsbeistände oder

private Beiständinnen – zurückgegriffen werden.

Aussenstehende werden oft auch beigezogen, wenn Nachkommen da sind. Bisweilen leben diese in fernen Ländern. Manche Eltern haben kein Vertrauen zu ihren Kindern. Auch kommt es vor, dass diese untereinander zerstritten sind.

Jüngere Rentnerinnen und Rentner eignen sich ideal für die Übernahme von Beistandschaften für Betagte. Als private Mandatsträger können sie mehr Zeit aufwenden als Berufsbeistände. Dabei werden sie von den Sozialregionen unterstützt und können sich via Online-Schulung auf ihre Tätigkeit vorbereiten.

Was bewirkt ein Vorsorgeauftrag?

Es ist sinnvoll, rechtzeitig daran zu denken, dass man vielleicht einmal nicht mehr selbständig handeln kann. Wer einen Vorsorgeauftrag vorweisen kann, bestimmt selber, welche Person beim Eintritt von Ur-

teilsunfähigkeit die Personen-, die Vermögenssorge oder die Vertretung im Rechtsverkehr übernimmt.

Wer einen öffentlich beurkundeten Vorsorgeauftrag bei einem Notar ausarbeiten lässt, kann sicher sein, dass dieser anerkannt wird, wenn der Vorsorgefall eintritt. Kostenlos ist es, selbst einen Vorsorgeauftrag zu verfassen. Dabei gelten die gleichen Formvorschriften wie bei einem eigenhändigen Testament. Das heisst, der Vorsorgeauftrag muss von Anfang bis Ende von Hand niedergeschrieben, datiert und unterzeichnet sein.*

Text und Foto: Eugen Kiener

* Vorlagen für einen Vorsorgeauftrag findet man im Internet. Auch der Docupass von Pro Senectute (Adresse s. Seite 22) enthält alle wichtigen Informationen zum Thema; er kostet 19 Franken.





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 hesh 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**

Bücher zum Thema «behalten oder wegschaffen»

Passend zum Thema «Aufräumen» und «Loslassen» hier drei Buchvorschläge:

**Kondo, Marie:
Das Grosse Magic-Cleaning-Buch:
wie richtiges Aufräumen Ihr
Leben verändert**

Rowohlt, 2018, 320 S.
ISBN 978-3-499-63381-2

«Die Unordnung im Zimmer entspricht der Unordnung im Herzen», sagt ein japanisches Sprichwort. Die Japanerin Marie Kondo entwickelte eine eigene, praktikable Methode, um uns in Schritt-für-Schritt-Anleitungen beim Aufräumen und Neuorganisieren des Haushaltes zu unterstützen. Eine ihrer Maximen lautet: Ent-

scheiden, was behalten wird, aufgrund der Frage: Macht es mich glücklich, wenn ich diesen Gegenstand in die Hand nehme? Der Versuch lohnt sich!



**Fields Millburn, Joshua;
Nicodemus, Ryan
Minimalismus:**

Der neue Leicht-Sinn
Gräfe & Unzer, 2018, 160 S.
ISBN 978-3-8338-6489-6

Die beiden Autoren besaßen ein Haus, ein Auto, ein Boot und wohl noch viel mehr. Ihnen wurde eines Tages bewusst, dass sie dafür auf viel verzichten mussten, u.a. auf freie Zeit für Freunde und für sich selbst, auf die Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit, auf persönlichen Freiraum. Nach der Umstellung ihres Lebens realisierten sie, dass es wenig braucht, um ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Sie geben keine Tipps zum



Entrümpeln, sondern zeigen auf, wie man sich einem reduzierten Lebensstil nähern und damit Raum für die wirklich wichtigen Dinge schaffen kann.

Zum Schluss noch ein passender Roman:

**Waldis, Angelika:
Aufräumen. Roman**

Verlag Piper, 2014, 160 S.
ISBN 978-3-49230547-1

Als Erstes will Luisa, die sich entschlossen hat aufzuräumen, ihren Ehemann Alfred «entsorgen». Nach fast vierzigjähriger Ehe ist ihm seine Familie etwa so wichtig wie der Terminkalender der Müllabfuhr. Luisa besorgt sich ein Fläschchen Gift, genug, um auch den widerwärtigen Schwiegersohn Roman und Doktor Hausammann aus der Welt zu schaffen. Die drei Männer haben nämlich ihr Leben verwüstet und

es ist an der Zeit, ein wenig Ordnung zu schaffen.



Sibylle Scherer

Dass Sie besser hören, ist für uns Herzenssache.

Kostenlos testen!

Made for iPhone | iPad | iPod

Works with android

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

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

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

Audika
Ihr Experte für gutes Hören.

Ein freundliches Gesicht bei Coop City

Doris Gonzo – Verkäuferin mit Leib und Seele

Wir treffen uns im Coop City im Rayon «Wolle», wo Doris Gonzo während 22 Jahren als Verkäuferin gearbeitet hatte. Am Silvestertag 2021 hatte sie ihren letzten Einsatz, bevor sie anderthalb Jahre vor dem ordentlichen Rentenalter in Frühpension ging.

Frau Gonzo, bitte erzählen Sie uns über Ihren Werdegang

Eigentlich wollte ich Krankenpflegerin werden. Nach der Schulzeit ging ich Französisch und Italienisch lernen, die Lehre konnte man erst mit 18 Jahren antreten. Ich machte die Aufnahmeprüfung und erhielt eine Absage. Nicht bestanden, ich musste mich um eine Alternative kümmern und unterschrieb bei Victor Meyer – allen Oltnerinnen und Oltnern ein Begriff – einen Lehrvertrag. Kurze Zeit später erhielt ich Bescheid vom Spital, eine Entschuldigung, man habe mich verwechselt, ich hätte bestanden und dürfte die Lehre antreten.

Ein Vertrag ist ein Vertrag, ich trat die Lehre bei Victor Meyer an. Hauptsache war, dass ich in meinem Beruf Kontakt mit Menschen hatte. Bereut habe ich es nie, denn ich war mit Leib und Seele bis zum Schluss im Verkauf tätig. Nach der Lehre ging ich zu Globus nach Zürich, wo ich im Hauptgeschäft an der Bahnhofstrasse tätig war, später nach Aarau, wo ich im Sauerländer Verlag für den Empfang, die Telefonate und auch bei den Zeitschriften eingesetzt wurde.

Nach meiner Heirat brachte ich zwei Knaben zur Welt. Ich blieb zu Hause und besorgte den Haushalt. Als die Kinder etwas grösser waren, meldete ich mich bei Coop City, wo unterdessen auch die ehemalige Personalchefin von Victor Meyer arbeitete. Sie stellte mich sofort an, anfänglich für den Abendverkauf am Donnerstagabend und für die Samstagseinsätze. Nach und nach konnte ich das Pensum bis auf 60 % aufstocken.

In welcher Abteilung begann Ihre Coop-Karriere?

Mein Herzblut konnte ich in der Spielwarenabteilung einsetzen. Der Kontakt mit Menschen war und ist mir bis heute enorm wichtig. Zeigen Sie mir eine Auswahl von Spielzeugen, die Kleinkindern Freude bereiten? Ist jenes Puzzle geeignet für einen Erstklässler? Reicht diese Packung Legosteine, um eine kleine Stadt zu bauen? Fragen, die ich gerne beantwortete. Die Beratung von Eltern und Paten, die glänzenden Kinderaugen, es war sehr befriedigend. Später wurden die Abteilungen umstrukturiert, mir wurde das Rayon «Wolle», wozu auch die «Bettwaren» gehören, zugeteilt.



Doris Gonzo war bis zu letzten Stunde gerne Verkäuferin.

Was bedeutete dieser Wechsel für Sie?

Seit der «Schnurpfi» hatte ich nie mehr gestrickt. Nun hiess es, von vorne zu beginnen. Ich begann mit dem Stricken einer Mütze. Welche Wolle, welche Nadeln etc., es gab viel zu lernen, um die Kundschaft gut bedienen zu können. Nicht selten kamen die Leute mit ihren fertigen Strickwaren vorbei, zeigten mir die Muster, waren so erfreut über das Resultat, dass sie es mir mitteilen wollten. Diese Zeichen der Wertschätzung machten auch mich glücklich.

Was hat Ihnen sonst noch Freude bereitet? Was hat sie geärgert?

Das Gros der Kundschaft war äusserst nett. Nervensägen gab es eigentlich keine. In internen Schulungen lernten wir viel. Zudem wurden wir durch Personen, die als Mystery Shopper unterwegs waren, benotet. Wir wussten nie, ob wir gerade getestet wurden. Untereinander hatten wir stets ein kollegiales Verhältnis. Schwierig war einzig das Arbeiten im Kunstlicht. Beim letzten Umbau wurde dieser Missstand zum Glück behoben.

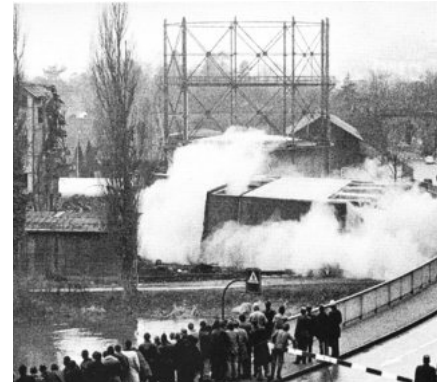
Wie fühlt sich jetzt die Pensionierung an?

Sehr gut! Meine Kolleginnen vermisse ich zwar, auch gewisse Kundinnen und Kunden. Aber ich bin beschäftigt, stricke gerne, im Sommer bin ich oft in der Badi. Und ich freue mich enorm auf Weihnachten, weil ich nun, im Gegensatz zu früher, unterm Weihnachtsbaum nicht mehr gegen den Schlaf ankämpfen muss.

Text: Sibylle Scherer
Foto: Remo Fröhlicher

Damals in Olten

In den Sechzigerjahren hielt das Ferngas Einzug. Die bisherigen Stadtwerke verloren ihre Aufgabe. Auch das Oltner Gaswerk stellte seine Produktion ein und wurde zurückgebaut. Am 9. Januar 1974 wurde das imposante Kokssilo bei der Winznauer-Brücke gesprengt. (Foto aus: Hans Brunner, 100 Jahre Gasversorgung Olten)



vor 50 Jahren

4. Oktober 1973

Das Einkaufszentrum Coop City wird eröffnet.

29. November 1973

Im Friedhof Meisenhard wird das neue Kolumbarium von den Behörden übernommen.

11. Dezember 1973

Eine grosse Zuschauerzahl heisst Bundesrat Willi Ritschard in Olten willkommen. In Begleitung des abtretenden Bundesrates Hans-Peter Tschudi wird er vom Regierungsrat und vom Stadtrat begrüsst.¹

25. Januar 1974

Im Stadttheater: Franz Hohlers Soloprogramm «Die Nachtübung».

1. Januar 1974

Olten zählt am Jahresanfang 21'064 Einwohner.

5. Januar 1974

Der Regierungsrat zeichnet Otto F.

Walter mit dem Kunstpreis aus.

9. Januar 1974

Auf dem Areal des ehemaligen Gaswerkes bei der Winznauer-Brücke wird das Kokssilo gesprengt.

12. Januar 1974

Nationalrat Dr. Leo Schürmann wird vom Schweizervolk als Mann des Jahres 1973 bestimmt.²

12. Februar 1974

Eine Planungsgruppe «Hochschule Aargau» schlägt Olten als idealsten Standort vor. Die Gruppe war aufgrund eines Vorstosses im aargauischen Grossen Rat eingesetzt worden. 1978 beendigte das Volksnein zum neuen Bundesgesetz über die Hochschulförderung die damaligen Träume. Inzwischen sind mit der Fachhochschule Nordwestschweiz sowohl Olten wie auch das aargauische Windisch längst doch noch zu Hochschulstandorten geworden.

4. März 1974

Im Pavillon des Frohheimschulhauses wird die erste Schweizerische Höhere Fachschule für Augenoptik eröffnet.

11. März 1974

Ein Erschliessungskredit für Olten Süd-West wird in einer Referendumsabstimmung an der Urne abgelehnt. Weil die Stadt einen sehr geringen Leerwohnungsstand hatte, wollte sie mit dieser Vorlage im Gebiet Kleinholz-Bornfeld die Voraussetzung für neuen Wohnraum schaffen.

12. März 1974

Nationalrat Dr. Leo Schürmann wird ins Direktorium der Nationalbank gewählt.³

7. Mai 1974

Am Seidenhofweg wird ein weiterer Kindergarten eröffnet.

vor 60 Jahren

29. Oktober 1963

Vor dem Stadttheater demonstrieren rund 1000 Personen, meist junge Männer, gegen die Aufführung des Theaterstücks: «Der Stellvertreter» von Rolf Hochhuth.⁴

Protestierende versuchen, bei der Aufführung des papstkritischen Stücks «Der Stellvertreter» von Rolf Hochhuth ins Oltner Stadttheater einzudringen. (Foto: Keystone, Johannes Bruell)



Quellen: Oltner Neujahrsblätter, Oltner Tagblatt

8. Dezember 1963

Die Oltner Stimmbürger bewilligen einen Kredit von 13.8 Millionen Franken zum Bau des neuen Sälischulhauses.



Das Projekt «Sälischulhaus» der Architekten Alfons Barth und Hans Zaugg wurde 2010 unter kantonalen Denkmalschutz gestellt. (Foto: Giulia Helfenstein, 2020; Hochschule Luzern – Architektur & Technik)

19. Mai 1964

Bei einem schweren Gewitter werden um 6.30 Uhr zwei Männer auf dem Weg zur Arbeit vom Blitz getroffen und getötet.

vor 70 Jahren

22. Februar 1954

An der Gemeindeversammlung wird auf den Vorschlag, das «Hotel Brunner» in Wengen BE als städtisches Ferienhaus zu kaufen, nicht eingetreten. Stattdessen wird der Gemeinderat beauftragt, einen Ferienhaus-Neubau zu projektieren.

8. April 1954

Am Mozartabend im Konzertsaal spielt das Mozarteum-Orchester Salzburg mit Solistin Clara Haskil.



Clara Haskil während eines Klavierrezitals im Theater von Vevey. (Foto von E. Klein, Musée historique de Vevey)

20. Mai 1954

Aufrichtefest des neuen Schlachthofes.

Leo Schürmann, Preisüberwacher und Nationalbankdirektor Damals im Gespräch



Leo Schürmann 1986 ©Wikipedia

Die im letzten Magazin «aktives alter olten» neu eingeführte Rubrik «Damals» bescherte der Redaktion einige interessante Echos. In dieser Ausgabe verschiebt sich der Fokus auf die Wintermonate vor 50, 60 und 70 Jahren. In jener Periode fällt eine Person besonders auf: Der Oltner Politiker Leo Schürmann; er wurde von der Bevölkerung zum Schweizer des Jahres 1973 ernannt².

In einer Zeit starker Teuerung wurde Leo Schürmann 1973 erster Preisüberwacher der Schweiz. Als im Dezember des gleichen Jahres drei Bundesratssitze neu zu besetzen waren, galt der langjährige CVP-Nationalrat als aussichtsreicher Kandidat, obwohl er von seiner Fraktion nicht nominiert worden war. Nachdem mit Willy Ritschard bereits der Sitz der Sozialdemokraten mit einem Solothurner besetzt worden war, war die Wahl von Leo Schürmann nicht mehr möglich¹. Schon wenige Monate später wurde der Oltner dann ins Direktorium der Schweizerischen Nationalbank berufen³. Später am-

tierte Leo Schürmann von 1981 bis 1987 als Generaldirektor der SRG. Dies sind nur die wichtigsten Stationen im unglaublich vielfältigen Schaffen des Oltner Politikers.

Bis jetzt gibt es über Leo Schürmann (1917–2002) keine umfassende Biographie. Eine solche könnte dann auch der Rolle nachgehen, welche der CVP-Politiker bei einem Ereignis spielte, das die Oltner Gemüter zehn Jahre früher bewegt hatte. Zeitzeugen glauben, dass Leo Schürmann 1963 auch in die Protestaktion gegen das Theaterstück «Der Stellvertreter» von Rolf Hochhuth verwickelt war⁴. Das damals in Olten gezeigte Schauspiel kritisierte die Haltung des Vatikans zur Judenvernichtung im Zweiten Weltkrieg. Als die aufgebrachtten Jugendlichen von Schutzkräften gehindert wurden, das Stadttheater zu stürmen, schoben sie den Kulissenwagen der Gastspieltruppe vom Parkplatz in die Aare.

Eugen Kiener

HAMMER Der Treffpunkt mit Charme für Preisbewusste und Sammler BROCKI



Ringstrasse 45 | 4600 Olten | 062 212 09 56 | www.hammerbrocki.ch


Unsere Hausräumungen
Gerne übernehmen wir ganze Hausräumungen. Nach einem Augenschein handeln wir zusammen die Bedingungen aus. Werfen Sie nichts weg. Es gibt für fast alles einen Abnehmer.

Unser Abholdienst
Wir holen brauchbare Sachen gratis ab. Unser Fahrer entscheidet vor Ort, was noch brauchbar ist und was entsorgt werden muss. Für unbrauchbare Sachen verrechnen wir den Aufwand für die Arbeit, den Transport und die Entsorgung. Während unseren Öffnungszeiten können Sie gut erhaltene Ware im Laden abgeben.

Wir achten auf günstige und faire Preise. Ein Projekt mit vielen Gewinnern!

Unsere Öffnungszeiten
Dienstag bis Freitag 11:30 bis 18:30 Uhr | Samstag 10.00 bis 16:00 Uhr

Urs Wüthrich und Eda Dick | Ringstrasse 45 | 4600 Olten
Telefon 062 212 09 56 | info@hammerbrocki.ch | www.hammerbrocki.ch



FOKUS - PLUS

Fachstelle Sehbehinderung

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

**Fokus-plus
Fachstelle Sehbehinderung
Baslerstr. 66, 4600 Olten
Zuchwilerstr. 41, 4500 Solothurn
Tel. 062 212 77 20
info@fokus-plus.ch
www.fokus-plus.ch**




Spitex Region Olten



Beratung • Hauspflege • Haushilfe

Ihr lokaler Partner für pflegerische und hauswirtschaftliche Leistungen seit 1903

- freundlich
- kompetent
- bedarfsorientiert

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

Spitex Region Olten
Baslerstrasse 150
4600 Olten
062 212 24 50

www.spitexregionolten.ch

HILFSMITTEL-MARKT

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität



Wir freuen uns, Sie zu beraten!

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

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



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

Die freundliche Stimme am Telefon

Falsche Polizisten, Enkeltrickbetrüger

Gutmütige Seniorinnen und Senioren sind die Hauptadressaten von Betrugsversuchen übers Telefon, übers Handy oder übers Internet. Die Versuche kommen in verschiedensten Formen daher: Enkeltrick und falscher Polizist sind die bekanntesten. Um den Schwindeleien vorzubeugen, braucht es regelmässige Aufklärung. Denn die kriminellen Banden gehen immer professioneller vor, regelmässig wenden sie neue Tricks an.

Beim Enkeltrick melden sich die Betrügerinnen und Betrüger über unterschiedliche Medien bei ihren möglichen Opfern; sie klagen über eine persönliche Notlage, um Geld oder andere Wertgegenstände zu ergaunern. Falsche Polizisten spielen ihren Opfern etwas vor, um sich Zugang zu deren Eigentum oder Daten zu verschaffen.

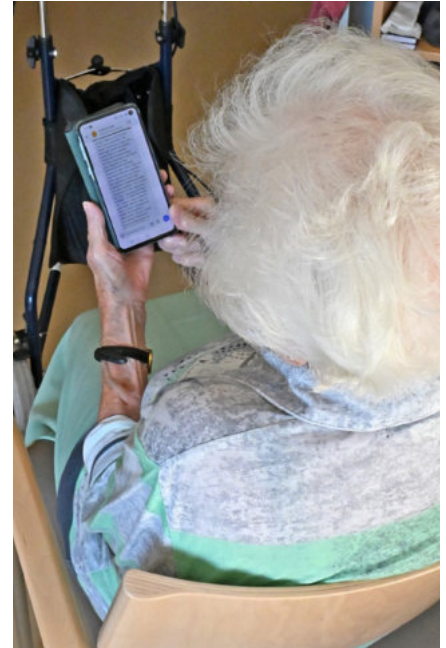
Phishing ist ein Betrugsversuch, der über digitale Medien wie E-Mails abläuft. Dabei werden die Opfer beispielsweise aufgefordert, die gefälschte Internetseite einer Bank aufzurufen und dort ihre Login-Daten einzutragen. Die eingetragenen Daten landen aber nicht bei der Bank, sondern bei den Gaunern.

Bei Beziehungsbetrügereien wird den Opfern eine Liebesbeziehung vorgegaukelt, um Geld oder Wertgegenstände zu erhalten. Anders

drohen Angreifer mit der Veröffentlichung von kompromittierenden Bildern oder Videos, falls sie nicht auf eine Lösegeldforderung eingehen; zuvor wurden die Opfer über soziale Netzwerke wie Facebook kontaktiert und dazu verführt, sich vor der Kamera auszuziehen.

Mit Hilfe von unterschiedlichen Werkzeugen ist es Betrügern möglich, die eigene Telefonnummer gegen eine andere auszutauschen und diese gefälschte Nummer dem Opfer anzeigen zu lassen. Hierbei kann es sich auch um Notfallnummern wie 117 oder 112 handeln, wodurch zusätzlich Druck ausgeübt wird.

In jedem Fall, oder auch nur bei Verdacht auf einen Betrugsversuch, ist eine Meldung bei der Polizei zu empfehlen, damit weitere Personen und potenzielle Betrugsopfer gewarnt und geschützt werden können.



Bei schockierenden Meldungen unbekannter Herkunft ist Vorsicht geboten.

nen. Zudem gibt es Massnahmen, die Sie selbst ergreifen können, um zu verhindern, Opfer zu werden. Seien Sie immer misstrauisch gegenüber fremden Personen und übergeben Sie diesen niemals Bargeld oder Wertgegenstände.

*Text: Pro Senectute;
Foto: Remo Fröhlicher*

Weitere Informationen zu den unterschiedlichen kriminellen Maschen erhalten Sie bei der Polizei Kanton Solothurn über die Webseite:

<https://so.ch/verwaltung/>
unter «Verwaltung – Departement des Innern – Polizei – Prävention – Betrug»

Telefon: **032 627 71 11**
Mail: **praevention@kaps.so.ch**

Als Fachorganisation für Altersfragen ist es Pro Senectute ein wichtiges Anliegen, Seniorinnen und Senioren über Gefahren und Schutzmöglichkeiten zu informieren. Im Bereich Gewalt und Cyberkriminalität arbeitet Pro Senectute eng mit der Polizei zusammen. Mit ihrem Dienst «Information & Triage» können sowohl Menschen im AHV-Alter, ihre Angehörigen, Fachpersonen und politische Vertretungen über Pro Senectute zu Fachinformationen gelangen oder werden an die richtigen Stellen weitervermittelt.

Telefon: **032 626 59 59**, Mail: **info@so.prosenectute.ch**,
Web: **www.so.pro-senectute.ch**



Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

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

Mittagsclub pro audito region olten

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

Mittagstisch Kolping

Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden Alleinstehende und Verwitwete zum Mittagstisch ein: Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten. Kosten CHF 10.–
Jeweils Mittwoch, 06. Dezember, 10. Januar, 31. Januar, 21. Februar, 13. März, 03. April, 24. April, 15. Mai, 05. Juni, 26. Juni, 17. Juli ab 11.30 Uhr
Anmeldung erwünscht:
062 212 24 27

Cultibo Zmittag

Gemeinsam Mittagessen an ein bis zwei gewählten Freitagen pro Monat. Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, Olten.
Kosten CHF 10.–
Anmeldung am vorherigen Mittwoch:
062 296 44 46, kontakt@cultibo.ch,
www.cultibo.ch

Kunst zum Zmittag

Das Kunstmuseum Olten lädt monatlich an einem Mittwoch zum Augen- und Gaumenschmaus. Eine halbstündige Werkbetrachtung oder thematische Führung von 12.15–12.45 Uhr (kostenlos) mit anschliessendem Mittagessen (Verpflegung CHF 15.–).
29. November, 13. Dezember

Kunst für Seniorinnen und Senioren

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

Haus der Museen – Geschichte für Seniorinnen und Senioren

Mindestens einmal im Monat, mittwochs, spezielle Führung für Seniorinnen und Senioren.
www.hausdermuseen.ch
Tel. 062 206 18 00

aktiv 66+ Angebot der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten

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

aktiv 66+ Wandergruppe

Wir treffen uns jeden zweiten Dienstag für Wanderungen in der Region. Auskunft:
Willy Gutherz 062 212 23 31,
Jürg Schlegel 062 297 05 10

ZÄMEGOLAUF

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

Angebote von Pro Senectute Olten-Gösgen

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

Pro Senectute Velo- & E-Bike Touren und Wandergruppen

Wir treffen uns montags oder donnerstags für Velo- & E-Bike Touren und dienstags zu abwechslungsreichen Wanderungen. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Programmangaben

Tanzen in Gruppen – zu internationaler Musik

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

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum etc.

Café Balance – für körperliche Stabilität und Flexibilität

Jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr, im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten

Fitness & Gymnastik

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

Pétanque

Jeden Dienstag, 13.45 – 16.00 Uhr, Pétanque Halle Trimbach, Feldliweg (hinter Schulhaus Gebrunnen).
Auskunft:
Gabor Somogyi, 079 338 89 39,
www.pc-trimbach.ch

Spendenkonto

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



Angaben ohne Gewähr.
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Dienstleistungen und Angebote

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

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

**Tierschutzverein Olten und Umge-
bung bis Solothurn und Umgebung,
Tierdörfli Olten, www.tierdoerfli.ch,
062 207 90 00, info@tierdoerfli.ch**

Sofortige Hilfe und Schutz für in Not geratene Tiere, Tiervermittlung, Tierferienheim, umfassende Be- ratung über Haltung, Pflege und Fütterung.

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

**Alzheimer Solothurn,
Beratungs- und Geschäftsstelle
Kanton Solothurn,
www.alz.ch/so, 062 212 00 80**

Beratung und umfassende Hilfe- stellung 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 Frauenverein Olten,
www.gfvo.ch**

Mahlzeitendienst 079 360 75 04
EVA Entspannen-Verwöhnen- Aktivsein 079 486 82 82
Qi Gong 076 391 38 27

**Pro Audito Region Olten,
www.proaudito-olten.ch,
062 213 88 44,**

sekretariat@proaudito-olten.ch
Verein für Menschen mit Hörprob- lemen: Verständigungskurs, Einfüh- rung für neue Hörgeräte, Mittags- club, diverse Aktivitäten

**Senevita Casa Region Solothurn,
www.senevitacasa.ch, 032 661 00 93**

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

INVA MOBIL,

www.invamobil.ch, 032 622 88 50

Anerkannter Fahrdienst für vorübergehend oder dauernd mobilitätsbehinderte Menschen, die nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können

Schweizerisches Rotes Kreuz

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

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

Solodaris Besuchsdienst,

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

Begegnungen, Begleitungen und Mithilfe im Haushalt bei kleineren Haushaltsarbeiten

Tagesstätte Sonnegg

**im Brüggli Park Dulliken,
brueggli-dulliken.ch, 062 296 46 45**

Tagesbetreuung für alleinstehende, betreuungs- oder pflegebedürftige erwachsene Menschen

Herausgeberin

IG aktives alter olten
Interessengemeinschaft
«aktives alter olten»

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

Redaktion

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

Produktion

Layout:
Grafikmeier.ch, René Meier, Olten

Druck:
Dietschi Print&Design AG, Olten





Auflage: 4'000 Exemplare

Mitglieder IG aktives alter olten

ADZ St. Martin	062 205 52 52	www.st-martin-olten.ch
APH Stadtpark	062 206 78 78	www.stadtpark-olten.ch
APH Haus zur Heimat	062 287 55 75	www.hauszurheimat.ch
APH Ruttigen	062 207 33 00	www.ruttigen.ch
APH Weingarten	062 205 13 00	www.weingarten-olten.ch
Alzheimer Solothurn	062 212 00 80	www.alz.ch/so
Cineor	062 788 50 00	www.youcinema.ch
Fokus-plus	062 212 77 20	www.fokus-plus.ch
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 461 38 63	www.gfvo.ch
Katholische Kirche	062 287 23 11	www.katholten.ch
Kirchgemeinde Evang. Ref.	062 212 76 17	www.ref-olten.ch
Kirchgemeinde Christkath.	062 212 23 49	www.christkatholisch.ch/regionolten
INVA Mobil	062 391 37 87	www.invamobil.ch
pro audito region olten	062 213 88 44	www.proaudito-olten.ch
Pro Senectute Kanton Solothurn	062 287 10 20	www.so.prosenectute.ch
SRK Schweizerisches Rotes Kreuz	032 622 37 20	www.srk-solothurn.ch
Senevita Bornblick	062 311 00 00	www.senevita.ch
Senevita Casa Region Solothurn	032 661 00 93	www.senevitacasa.ch
Solodaris Besuchsdienst	032 628 36 36	www.solodaris.ch/Besuchsdienst
Stadt Olten	062 206 12 16	www.olten.ch
Spitex Region Olten	062 212 24 50	www.spitex-olten.ch
Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park	062 296 46 45	www.brueggli-dulliken.ch
Tierdörfli	062 207 90 00	www.tierdoerfli.ch



JETZT ENERGIE SPAREN! MIT KLEINEN TRICKS GROSSE WIRKUNG ERZIELEN.

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

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

STROM. GAS.
WÄRME. WASSER.

Unterstützung im Alltag

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

regelmässig
zuverlässig
kompetent

Aktiv Haushilfedienst

Wir unterstützen daheim und geben im Alltag Sicherheit

- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Betreuung, Begleitung, Befähigung, Aktivierung
- Tages- und Wochenstruktur klären und sichern
- Beratung und Klärung der Finanzierung durch diplomierte SozialarbeiterInnen

Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns unverbindlich an.

Pro Senectute Olten-Gösgen
Katja Luciani, 062 287 10 20
katja.luciani@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch