

Älter werden im Solothurnischen Leimental

Adressen und Angebote



Bättwil



Hofstetten-
Flüh



Metzerlen-
Mariastein



Rodersdorf



Witterswil

Inhalt

Die Gemeinden des Solothurnischen Leimentals sind für Sie da!	3
Auskunft	4
Altersberatung	5
Alters- und Generationenwohnungen	6
Beratungsangebote	8
Bewegung	9
Bildung	10
Demenz	11
Digitales	12
Ernährung	13
Engagement	14
Fahrdienste	15
Finanzielles	16
Generationen	17
Haushilfe	18
Hilfsmittel	19
Hörberatung	20
Kirchen	21
Kultur	22
Migration	24
Notrufsysteme	25
Pflege zu Hause	26
Pflege im Heim	27
Tagesstätten	28
Psychische Gesundheit	29
Rechtsauskunft	30
Sicherheit im Alter	31
Sicherheit & Gewalt	32
Spital	33
Würdiger Abschied.....	35
Links	36
Impressum	37

Die Gemeinden des Solothurnischen

Leimentals sind für Sie da!

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Den Behördenmitgliedern der Gemeinden Bättwil, Hofstetten-Flüh, Metzerlen-Mariastein, Rodersdorf und Witterswil liegt die ältere Generation am Herzen. Ältere Menschen sollen die Möglichkeit haben, soziale Kontakte zu pflegen, sich einzubringen und sie sollen die Dienstleistungen kennen, die für sie bereitgestellt sind.

Im Bedarfsfall zu wissen, an wen man sich wenden kann, ist wichtig. Deshalb hat die Koordinationsgruppe Altersfragen SoLei, bestehend aus den Gemeindevertretungen der Gemeinden des Solothurnischen Leimentals, Pro Senectute den Auftrag erteilt, eine Übersicht der Angebote für das Alter zu erstellen.

Die Informationsbroschüre «Älter werden im Solothurnischen Leimental» zeigt die kommunalen, regionalen, kantonalen und schweizerischen Angebote für das Alter auf und ist Orientierungsrahmen und Nachschlagewerk, damit im Bedarfsfall der richtige Kontakt im richtigen Moment gefunden werden kann.

Freundliche Grüsse

Einwohnergemeinden Solothurnisches Leimental

Auskunft

Per Telefon oder online, persönlich in den Gemeinden

Auskunft, Information & Triage Pro Senectute

Kostenlose Auskunft Altersfragen, Anmeldung Beratungen

061 781 12 75, Pro Senectute Dorneck-Thierstein

032 626 59 59, Pro Senectute kantonale Koordinationsstelle Alter

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

Infosenior.ch

Digitale Informations-Plattform für Altersangebote

Die Suchplattform für Angebote zum Alter in der nahen Umgebung:

www.info-senior.ch

Gemeindeverwaltungen

Anlauf- und Auskunftstellen in den Gemeindeverwaltungen

Bättwil, Bahnweg 10, 4112 Bättwil

061 735 96 96 | verwaltung@baettwil.ch | www.baettwil.ch

Hofstetten-Flüh, Büneweg 2, 4114 Hofstetten

061 735 91 91 | info@hofstetten-flueh.ch | www.hofstettenflueh.ch

Metzerlen-Mariastein, Rotbergstrasse 1, 4116 Metzerlen

061 735 10 50 | info@metzerlen.ch | www.metzerlen.ch

Rodersdorf, Leimenstrasse 2, 4118 Rodersdorf

061 731 33 16 | gemeinde@rodersdorf.ch | www.rodersdorf.ch

Witterswil, Bättwilerstrasse 23, 4108 Witterswil

061 725 10 10 | gemeinde@witterswil.ch | www.witterswil.ch

Publikationen

Bäramsleblatt Bättwil, Hofstetten-Flüh «aktuell», Dorfblatt Metzerlen-Mariastein, Rodersdorfer Nachrichten, Dorfzeitung Witterswil, Wochenblatt Dorneck/Birseck

Altersberatung

In komplexen und problematischen Lebenslagen können ältere Menschen auf eine professionelle und kostenlose Beratung zurückgreifen.

Beratungsfenster Pro Senectute SoLei

Kostenlose Auskunft und Beratung zu Altersfragen im Beratungsfenster Bättwil, Anmeldung bei Pro Senectute Dorneck-Thierstein

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Beratungsstelle für Altersfragen Dorneck-Thierstein

Kostenlose Auskunft und Beratung im Büro, per Telefon, digital oder durch Hausbesuche, Anmeldung bei Pro Senectute Dorneck-Thierstein

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Kantonale Ausgleichskasse

AHV/IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, KPV, IPV

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn

032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Sozialregion Dorneck

AHV-Zweigstelle, Vermittlung, Triage, Sozialhilfe, Mandatsführung Beistandschaften, Erwachsenenschutzabklärungen

061 706 25 50 | sozial@dornach.ch | www.dornach.ch

Pro Senectute CH – EL-Rechner (Ergänzungsleistungen)

EL-Rechner, DOCUPASS, Kurssuche, Shop, Zeitlupe

044 283 89 89 | info@prosenectute.ch | www.prosenectute.ch

Alters- und Generationenwohnungen

Im Alter ist die Wohnung ein zentraler und privater Rückzugsraum. Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen.

Wohngenossenschaft Rös matt

17 Wohnungen, Rös mattstrasse 21 a/b, Rodersdorf
079 418 30 22 | jeker.u@bluewin.ch | www.rös matt.ch

Wohngebäude für Jung + Alt

6 Wohnungen, Hauptstrasse 2, Metzerlen
061 402 00 70 | info@sennimmobilien.ch | www.sennimmobilien.ch

Rainpark Dornach

50 Wohnungen, Hügelweg / Rainweg, Dornach
061 701 23 96 | info@rainpark-dornach.ch | www.rainpark-dornach.ch

Alterswohnungen Stiftung Obesunne

98 Wohnungen, Bromhübelweg, Arlesheim
061 705 07 00 | info@obesunne.ch | www.obesunne.ch

Übersicht Alterswohnungen im Kanton Solothurn

Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosnectute.ch | www.so.prosnectute.ch

Stiftung AGE

Finanzierung von Förderprojekten Wohnen

044 455 70 60 | info@age-stiftung.ch | www.age-stiftung.ch

Aktivitäten

Die Kontaktpflege ist im Alter entscheidend, um sich im persönlichen Netzwerk wohlfühlen. Dabei ist auch die Eigeninitiative von Seniorinnen und Senioren wichtig.

Offenes Singen Solothurnisches Leimental

079 294 00 39 | stoeckli.ruth@bluewin.ch | singensolei.jimdofree.com

Mittagstische für Seniorinnen & Senioren

Mittagsclub Bättwil

Anmeldung: 061 721 72 70

Mittagstreff Hofstetten-Flüh

Anmeldung: 079 329 36 27

Seniorenmittagstisch Metzlerlen-Mariastein

Anmeldung: 061 731 34 08

Witterswiler Mittagstisch

Anmeldung: 061 721 72 70

Senioreträff Bättwil

Anmeldung: 061 731 28 45 | 079 859 81 21 | Yvonne Wasmuth

Senioren Club Rodersdorf

Yvonne Thommen, 061 731 28 61

Weitere Aktivitäten

www.baettwil.ch/gemeinde/lebenslagen

www.hofstettenflueh.ch/dienstegesundheit

www.metzerlen.ch/lebenslagen

www.witterswil.ch

www.rodorsdorf.ch/lebenslagen

Beratungsangebote

Hilfe anzunehmen, ist nicht immer einfach. Lieber einmal zu viel fragen als gar nicht.
Die sozialen Organisationen helfen direkt oder verweisen Sie an die richtige Stelle.

Beratung in Altersfragen – Pro Senectute

**Fragen zu Finanzen, Sozialversicherungen, Heimeintritt, persönliche Vorsorge mit
DOCUPASS, Lebensübergänge, Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Digitalisierung**

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Fokus-plus – Fachstelle für Sehbehinderung

Lösungen im Umgang mit der Sehbehinderung im Alltag finden

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

Krebsliga

Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige

032 628 68 10 | info@krebssliga-so.ch

079 894 17 89 | Helpline Palliative Care

www.solothurn.krebssliga.ch

Lungenliga

Kompetenzzentrum rund um Lunge und Atmung

032 628 68 28 | info@lungenliga-so.ch | www.lungenliga.ch

Suchthilfe Ost

Beratung bei Suchtproblemen aller Art

Standort Dornach: Friedensgasse 10, 4143 Dornach

0800 06 15 35 oder 062 206 15 35 | info@suchthilfe-ost.ch

www.suchthilfe-ost.ch

Bewegung

Bis ins hohe Alter können Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt trainiert werden. 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.

Vereine

Vereine Bättwil: www.baettwil.ch/dorfleben/vereine

Vereine Hofstetten-Flüh: www.hofstettenflueh.ch/vereinsliste

Vereine Metzerlen-Mariastein: www.metzerlen.ch/inhalt/vereine

Vereine Witterswil: www.witterswil.ch/organisationen

Vereine Rodersdorf: www.rodorsdorf.ch/inhalt/vereine

Bewegungspatenschaften – Pro Senectute

Bewegungskoaches trainieren persönlich mit Ihnen zu Hause

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Forum Schwarzbubenland

077 510 72 87 | tourismus@schwarzbubenland.info

www.schwarzbubenland.info

Wandern – Wanderwege

Baselland Tourismus

061 927 65 443 | info@baselland-tourismus.ch | www.baselland-tourismus.ch

Solothurner Wanderwege

032 618 31 00 | info@solothurner-wanderwege.ch

www.solothurner-wanderwege.ch

Radiowanderung SRG

058 135 20 20 | www.srgd.ch/de/kontakt

Bildung

Das Gehirn bleibt mit gezieltem Training bis ins hohe Alter leistungs- und entwicklungsfähig. Das Lernen in freudiger Atmosphäre hält Sie geistig fit.

Gesundheitsförderung im Alter

Prävention soH, Suchportal für körperliche und geistige Fitness

Solothurner Spitäler AG, Prävention soH

032 627 37 88 | praevention@spital.so.ch

www.hebsorg.ch | www.solothurnerspitaeler.ch/praevention

Bildungskurse

Volkshochschule beider Basel

061 269 86 66 | info@vhsbb.ch | www.vhsbb.ch

Pro Senectute beider Basel

Für Einwohnerinnen und Einwohner aus dem Dorneck-Thierstein

061 206 44 66 | info@akzentforum.ch | www.bb.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Solothurn

Kursprogramm – analog & digital

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten

079 334 43 38 | info@uni-3.ch | www.uni-3.ch

Klubschule Migros Basel

058 575 87 00 | www.klubschule.ch/Standorte/Basel

Demenz

Sowohl demenzkranke Personen wie auch ihre Angehörigen sind grossen Belastungen ausgesetzt. Fachpersonen sind für Sie da.

Beratung & Fachinformationen

Alzheimervereinigung

058 058 80 00 | info@alz.ch | www.alzheimer-schweiz.ch

Koordinationsstelle Demenz leben

062 212 31 73 | info@demenzleben-so.ch | www.demenzleben-so.ch

Leuchtturm Demenz, Zentrum Passwang

061 785 31 31 | susanne.tosch@leuchtturm-demenz.ch
info@zentrumpasswang.ch | www.leuchtturm-demenz.ch

Pro Senectute Dorneck-Thierstein

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Schweizerische Hirnliga

031 310 20 91 | info@hirnliga.ch | www.hirnliga.ch

Demenz-Forschung Schweiz

044 271 35 11 | info@demenz-forschung.ch | www.demenz-forschung.ch

Memory-Kliniken & Kompetenzzentrum Demenz

Kantonsspital Olten

062 311 43 47 | akutgeriatrie.soh@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER – Basel

061 326 47 60 | memoryclinic@felixplatter.ch | www.memoryclinic.ch

Zentrum Passwang

061 785 31 31 | info@zentrumpasswang.ch | www.zentrumpasswang.ch

Digitales

Onlinerinnen und Onliner fühlen sich sozial integrierter als Offlinerinnen und Offliner. Technikferne ältere Menschen werden zunehmend von Informationen und Dienstleistungen abgeschnitten. Durch die Schulung und Unterstützung bei der Anwendung von digitalen Möglichkeiten können Seniorinnen und Senioren soziale Kontakte aufrechterhalten.

Online im Alltag – Pro Senectute

Hilfe bei digitalen Fragen oder Problemstellungen, Hausbesuche von Pro Senectute, Digital Coaches, Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung von Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB-Tickets online kaufen usw.

Pro Senectute Kanton Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Digital Café

Fragen zu Smartphone und Tablet? Antworten und praktische Hilfe gibt es im Digital Café in Arlesheim, Basel, Laufen, Pratteln, Riehen, auch offen für alle Personen aus dem Kanton Solothurn

Pro Senectute beider Basel

061 206 44 44 | info@bb.prosenectute.ch | www.bb.pro-senectute.ch

Ernährung

Ausgewogene und gesunde Ernährung tut dem Körper gut. Für fachliche Fragen stehen Diabetes- und Ernährungsberatungsstellen bereit.

Dorfläden – zum Teil mit Hauslieferdiensten

Coop Supermarkt Bättwil-Flüh

061 735 90 10 | www.coop.ch

Volg Hofstetten-Flüh – Laden und Postagentur

061 731 44 73 | info@volg.ch | www.volg.ch

Dorflädeli Fürst – Laden und Postagentur

061 731 18 19 | Lagerhausweg 2, 4116 Metzerlen

Dorfladen Witterswil – Laden, Postagentur und Treffpunkt

061 722 04 64 | laden@dola.ch | www.dola.ch

«Der Laden» – Dorfladen, Postagentur & Textil-Reinigungsservice

061 733 07 77 | rodersdorf@prima.ch | www.ladenrodersdorf.ch

Diabetes- und Ernährungsberatung

Diabetesberatung Spital Dornach

061 704 41 22 | www.solothurnerspitaeler.ch

Schweiz. Verband der Ernährungsberater/innen

031 313 88 70 | service@svde-asdd.ch | www.svde-asdd.ch

Mahlzeitendienst für SoLei

Restaurant zu Hause, Mahlzeitendienst Basel

061 693 12 20 | info@madi.ch | www.madi.ch

Online-Bestellungen mit Lieferung nach Hause

Casa Gusto Home

058 451 50 50 | kontakt@casa-gusto.ch | www.casa-gusto.ch

Coop Online-Shop

0848 888 444 | info@coopathome.ch | www.coop.ch

Migros Online-Shop

0848 111 999 | kunden@migrosonline.ch | www.shop.migros.ch

Engagement

Engagement in der Gesellschaft bedeutet, «etwas für die Gesellschaft zu leisten». Organisationen, Gemeinden und Vereine sind auf motivierte Personen angewiesen und bieten Einsatzmöglichkeiten an.

Engagement in der Altersarbeit – Pro Senectute

Steuererklärungs- und Administrativedienst, Digital Coach, Bewegungs-coach, esa-ErwachsenensportleiterInnen

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Engagement Pflegewohnheim Flühbach – Flüh

Unterstützung / Begleitung bei diversen Aktivierungs- und Betreuungsangeboten

061 725 55 55 | pflege-fluehbach@blumenrain.ch
info@blumenrain.ch | www.blumenrain.ch

Engagement als private Beistandsperson

Führen von Erwachsenenschutz-Mandaten im Auftrag der KESB

061 706 25 50 | sozial@dornach.ch | www.dornach.ch

Engagement Schulen Leimental

Seniorin oder Senior im Klassenzimmer – Pro Senectute

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Engagement beim SRK

Fahrdienst, Besuchs- und Begleitedienst, Femme-Tische usw.

032 622 37 20 | info@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Jobs – Benevol

Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement

Benevol Schweiz | info@benevol.ch | www.benevol-jobs.ch

Fahrdienste

Im Bereich der Mobilität spielt das Auto eine wichtige Rolle. Älteren Menschen wird empfohlen, die eigene Fahreignung kontinuierlich kritisch zu hinterfragen. Wenn der Fahrausweis abgegeben werden muss, stehen als Alternativen zum Autofahren der öffentliche Verkehr sowie der individuelle Fahrdienst bereit.

Rotkreuz-Fahrdienst – SRK

0848 0848 99 | fahrdienst@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel

Ferntransporte in der Schweiz und im Ausland für mobilitätseingeschränkte Personen

061 331 34 34 | bft.basel@bluewin.ch | www.behinderten-fern-transport.ch

TCS-Seniorenfahrkurse

www.tcs.ch

Finanzielles

In eine finanzielle Notlage zu geraten ist auch im Alter möglich. Auch wenn es schwerfällt, möchten wir Sie ermutigen, Hilfe anzunehmen. Es sind verschiedene Angebote verfügbar.

Beratung & Finanzhilfen – Pro Senectute

Beratung telefonisch, im Büro, durch Hausbesuche, Beratungsfenster in Bättwil

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Administrativ-, Steuererklärungs- & Treuhanddienst – Pro Senectute

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Schuldenberatung Baselland & Gemeinden Dorneck

061 462 03 73 | info@schuldenberatung-bl.ch | www.schuldenberatung-bl.ch

Sozialregion Dorneck

061 706 25 50 | sozial@dornach.ch | www.dornach.ch

Winterhilfe

Überbrückung bei dringenden finanziellen Notlagen

079 202 27 27 | solothurn@winterhilfe.ch | www.so.winterhilfe.ch

Generationen

Intra- und Intergenerationelle Arbeit sichert das gute Zusammenspiel zwischen den Generationen. Es geht darum, das Erlebte und Erfahrene weiterzugeben sowie von den Jungen Neues zu lernen.

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen und Senioren kommen in Schulklassen, begleitet durch die Lehrerinnen und Lehrer zum Einsatz.

Pro Senectute Kanton Solothurn – Anmeldung

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.prosenectute.ch

Schulstandorte

Primarschule Hofstetten-Flüh

061 735 91 70 | hofstetten-flueh@zsl-so.ch

Primarschule Witterswil/Bättwil

061 721 93 15 | witterswil-baettwil@zsl-so.ch

Primarschule Metzerlen-Mariastein

061 731 26 36 | metzerlen-mariastein@zsl-so.ch

Primarschule Rodersdorf

061 731 26 36 | rodersdorf@zsl-so.ch

Koordinationsgruppe Altersfragen SoLei

Zusammenwirken der Gemeinden Bättwil, Hofstetten-Flüh, Metzerlen-Mariastein, Rodersdorf und Witterswil bei Alters- und Generationenfragen.

Franziska van Deurse, Hofstetten, vandeursefranziska@gmail.com

SSR – Schweizerischer Seniorenrat

Beratungsorgan Bundesrat, Förderung Generationen-Solidarität

031 311 89 07 | info@ssr-csa.ch | www.ssr-csa.ch

Haushilfe

Mit der Hilfe zu Hause wird das selbständige Wohnen in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Es gibt Nonprofit- und profitorientierte Organisationen, die Hilfe anbieten. Seniorinnen und Senioren sollten vor Auftragserteilung immer die Finanzierung klären und sicherstellen.

Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

Betreuung & hauswirtschaftliche Hilfen

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen – Spitex

Spitex Solothurnisches und Mittleres Leimental

061 725 55 11 | spitex@blumenrain.ch | www.blumenrain.ch

Entlastungsdienst – SRK

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

032 622 37 20 | entlastung@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

058 680 21 50 | ag-so@entlastungsdienst.ch | www.entlastungsdienst.ch

Spitex

Spitex Verband Kanton Solothurn SVKS

032 623 00 33 | info@spitexso.ch | www.spitexso.ch

Association Spitex privée Suisse ASPS

031 370 76 73 | info@spitexprivee.swiss | www.spitexprivee.swiss

Hilfsmittel

Mit den passenden Hilfsmitteln soll die Selbständigkeit und Mobilität verbessert respektive beibehalten werden. Einige Hilfsmittel können in grösseren Warenhäusern bezogen werden. Andere Hilfsmittel sind ausschliesslich im Fachgeschäft erhältlich, da individuelle Beratung und Anpassung teilweise unerlässlich sind.

Auforum Münchenstein

Im Steinenmüller 2, 4142 Münchenstein

061 411 24 24 | info@auforum.ch | www.auforum.ch

Hilfsmittelshop Pro Senectute mit Ausstellung

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal

061 206 44 33 | hilfsmittel@bb.prosenectute.ch | www.bb.pro-senectute.ch

Krankensmobilen-Magazin

061 731 17 71, Bahnhofstrasse 5, Rodersdorf

Sanitätshaus St. Johann, Reha Med AG

Spitalstrasse 40, 4056 Basel

061 386 91 91 | info@rehamed.ch | www.rehamed.ch

Hörberatung

Unser Gehör warnt uns vor herannahenden Gefahren und sichert uns den Dialog mit anderen Personen. Ein gutes Gehör verleiht Sicherheit und Souveränität im Umgang mit anderen Menschen. Wenn das Hören abnimmt, ist es wichtig, frühzeitig eine Fachberatung in Anspruch zu nehmen.

Audika AG, Laufen

061 761 44 45 | laufen@audika.ch | www.audika.ch

Amplifon AG, Binningen & Reinach

061 422 21 00 | binningen@amplifon.com | www.amplifon.com

061 713 03 15 | reinachBL@amplifon.com | www.amplifon.com

Borer Hörberatung Therwil

061 722 10 70 | info@hoerberatung-borer.ch | www.hoerberatung-borer.ch

dietze Hörcenter Allschwil

061 554 88 25 | allschwil@dietze-hoercenter.ch | www.auric-hoercenter.ch

Hörmittelzentrale Nordwestschweiz AG Reinach

061 713 27 00 | reinach@hz-hoeren.ch | www.hz-hoeren.ch

Neuroth-Hörcenter Dornach

061 703 00 01 | 4143dornach.ch@neuroth.com | www.neuroth.com

Schaffner Hörberatung

Aesch, 061 530 08 45 / Binningen, 061 421 90 00 / Dornach, 061 530 08 50
info@schaffner-hoeren.ch | www.schaffner-hoeren.ch

Beratung Hörgeräte Finanzierung

Pro Senectute Dorneck-Thierstein

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Kirchen

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an.

Benediktinerkloster Mariastein – Wallfahrtsort

Klosterplatz 2, 4115 Mariastein

061 735 11 11 | info@kloster-mariastein.ch | www.kloster-mariastein.ch

Römisch-katholische Pfarrei St. Katharina Witterswil-Bättwil

Ettingerstrasse 2, 4108 Witterswil

061 721 11 30 | pfarramt.witterswil@bluewin.ch | www.rkk-witterswil-baettwil.ch

Römisch-katholische Pfarrei St. Nikolaus Hofstetten-Flüh

Flühstrasse 40, 4114 Hofstetten

061 731 10 66 | pfarramt.hofstetten@bluewin.ch | www.rkk-hofstetten-flueh.ch

Römisch-katholische Pfarrei St. Remigius Metzerlen-Mariastein

Rotbergstrasse 2, 4116 Metzerlen

061 731 15 12 | mar.scherrer@bluewin.ch | www.rkk-metzerlen-mariastein.ch

Römisch-katholische Pfarrei St. Laurentius Rodersdorf

Leimenstrasse 5, 4118 Rodersdorf

061 731 16 75 | pfarr-rod@bluewin.ch | www.rkk-rodgersdorf.ch

Pastoralraum Solothurnisches Leimental

Flühstrasse 40, 4114 Hofstetten-Flüh

061 731 10 66 | www.pastoralraum-so-leimental.ch

Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Solothurnisches Leimental

Buttiweg 28, 4112 Flüh

061 731 38 86 | sekretariat@kgleimental.ch | www.kgleimental.ch

Kultur

Die Region hat kulturell einiges zu bieten!

Burg Rotberg – Jugendherberge Mariastein

061 731 10 49 | mariastein@youthhostel.ch | www.youthhostel.ch

Chälegrabe – Hofstetten-Flüh

chaelegrabe@leimental.ch | www.leimental.ch

Galerie Brodmann, Flüh

061 721 22 89 | info@galerie-jetztodernie.ch | www.galerie-jetztodernie.ch

Kloster Mariastein – Benediktinerkloster

061 735 11 11 | info@kloster-mariastein.ch | www.kloster-mariastein.ch

Kulturwerkstatt Hofstetten-Flüh

061 731 26 77 | info@kulturwerkstatt-hofstettenflueh.ch
www.kulturwerkstatt-hofstettenflueh.ch

Verein Pro Birsigthalbahn – BTB Museum Rodersdorf

061 721 28 89 | info@probirsigthalbahn.ch | www.probirsigthalbahn.ch

Stiftung Regio-Sternwarte Metzerlen

www.regio-sternwarte-metzerlen.ch

Verein Pro Landskron – Ruine Landskron, Mittelalterliche Burg

061 731 24 37 | www.ruine-landskron.eu

Verkehrsverein Leimental

info@leimental.ch | www.leimental.ch

Goetheanum Dornach

061 706 42 42 | sekretariat@goetheanum.ch | www.goetheanum.ch

Kloster Dornach Stiftung – Kulturprogramm

061 705 10 80 | info@klosterdornach.ch | www.klosterdornach.ch

Neues Theater am Bahnhof Dornach

061 702 00 83 | info@neuestheater.ch | www.neuestheater.ch

Dorfbibliothek Rodersdorf

www.dorfbibliothek-rodersdorf.ch

Ludothek Hofstetten-Flüh

Sabine Heinrichs, 061 731 41 14

Silvia Zimmerli-Menzi, 061 731 18 88

ludo.hofstetten-flueh@bluewin.ch

Weitere kulturelle Anlässe sind auf den Gemeindewebsites und in den Dorfpublikationen zu finden.



Jugendherberge Mariastein
Burg Rotberg
Foto: youthhostel.ch

Migration

Für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund werden verschiedene Angebote bereitgestellt.

Bildungskurse – Volkshochschule beider Basel

Kurse Deutsch als Fremdsprache

061 269 86 66 | info@vhsbb.ch | www.vhsbb.ch

Basler Kurszentrum für Menschen aus 5 Kontinenten

Subventionierte Deutschkurse Dorneck-Thierstein

061 365 90 20 | briefkasten@k5kurszentrum.ch | www.k5kurszentrum.ch

Caritas

Engagiert sich für Asylsuchende, Flüchtlinge sowie Migrantinnen und Migranten

032 621 81 75 | info@caritas-solothurn.ch | www.caritas-solothurn.ch

Fachstelle Integration

Informationen

032 627 23 11 | integration@ddi.so.ch | www.integration.so.ch

Redcross.ch – SRK

Broschüren Altersthemen mit Übersetzungen in Fremdsprachen

058 400 41 11 | info@redcross.ch | www.redcross.ch

Rebaso – HEKS Aargau/Solothurn

Rechtsberatungsstelle für Asylsuchende Solothurn

062 836 30 20 | rebaso@heks.ch | www.heks.ch

Notrufsysteme

Wenn Seniorinnen und Senioren allein wohnen, ist es besonders wichtig, bei einem Notfall jemanden zu erreichen. Beim Sensorsystem Strong Age wird der Notfall ohne Knopfdruck erkannt und auch bei Bewusstlosigkeit ausgelöst. Bei anderen Notrufsystemen werden Angehörige oder der Notruf kontaktiert, sobald der Notrufknopf gedrückt wird.

Strong Age – Sicherheitssystem

Sensorsysteme mit integriertem Meldesystem, wenn die Alarmtaste nicht erreicht oder gedrückt werden kann, inkl. Angehörigen-App

079 209 11 82 | hugo-saner@bluewin.ch | www.strongage.ch

SRK-Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste, wird mit Angehörigenhilfe organisiert

032 622 37 20 | notruf@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

SmartLife Care-Notruflösungen – Swisscom

Notfalluhr mit Alarmtaste, wird mit Angehörigenhilfe organisiert

0848 65 65 65 | support@smartlifecare.ch | www.smartlife-care.ch

Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute

Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Pflege zu Hause

Es gibt subventionierte Nonprofit Spitex Organisationen und profitorientierte Spitex Anbieter. Bei den Spitex Leistungen ist es wichtig, immer auch deren Finanzierung im Vorfeld abzuklären und zu sichern. Hierfür steht die Pro Senectute Beratungsstelle zur Verfügung.

Spitex Solothurnisches Leimental

Bedarfsabklärung, Grund- und Behandlungspflege, psychiatrische Pflege, Palliative Care, Entlastungsangebote

Spitex Solothurnisches und Mittleres Leimental

061 731 17 49 | spitex@blumenrain.ch | www.blumenrain.ch

Palliative Care

Entlastungsdienste, Trauerbegleitung, Arbeitsinstrumente, Publikationen, Weiterbildungsangebote

077 522 29 84 | info@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch

Fragen rund um die palliative Betreuung im Kanton Solothurn

Helpline 079 894 17 89 | info@krebsliga-so.ch

Gesundheitsförderung im Alter

Fachpublikationen, Information, Merkblätter, Hinweise

032 627 23 11, ag@ddi.so.ch | www.so.ch

032 627 93 71 | gesundheitsamt@ddi.so.ch

so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/

Spitex

Spitex Verband Kanton Solothurn SVKS

032 623 00 33 | info@spitexso.ch | www.spitexso.ch

Association Spitex privée Suisse ASPS

031 370 76 73 | info@spitexprivee.swiss | www.spitexprivee.swiss

Pflege im Heim

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 Alters- und Pflegeheime besucht, um sich damit auseinanderzusetzen. Informationen zur Finanzierung eines Heimeintrittes können frühzeitig über die Altersberatung eingeholt werden, damit die Finanzierung keine unnötigen Sorgen bereitet.

Pflegewohnheim Flühbach

Schulweg 32, 4112 Flüh

061 735 90 80 | pflege-fluehbach@blumenrain.ch | www.blumenrain.ch

Alters- und Pflegeheim Wollmatt

Wollmattweg 10, 4143 Dornach

061 706 83 83 | info@wollmatt.ch | www.wollmatt.ch

Zentrum Passwang

Spitalstrasse 38, 4226 Breitenbach

061 785 31 31 | info@zentrumpasswang.ch | www.zentrumpasswang.ch

Stiftung Haus Martin

Dorneckstrasse 31, 4143 Dornach

061 705 40 00 | info@hausmartin.ch | www.hausmartin.ch

Alters- und Pflegegruppe & Haus Felicitas

Hauptstrasse 22, 4143 Dornach

061 701 36 04 | lewis@wohngruppe.ch | www.wohngruppe.ch

Wohnen im Öpfelsee, Verein Sonnhalde Gempen

Haglenweg 13, 4145 Gempen

061 706 80 00 | sonnhalde@sonnhalde.ch | www.sonnhalde.ch

Alters- und Pflegeheim Blumenrain

Baselstrasse 10, 4106 Therwil

061 725 55 55 | info@blumenrain.ch | www.blumenrain.ch

Tagesstätten

Tagesstätten für Seniorinnen und Senioren sind eine wirksame Unterstützung für betagte Menschen und deren Angehörige. Die Erfahrung zeigt, dass eine Tagesstätte die Betreuung zu Hause ideal ergänzt. Dank dieses wichtigen Angebots kommt es zu weniger Heimeintritten oder diese können zumindest hinausgezögert werden

Tagesstätte Leuchtturm

Zentrum Passwang, Breitenbach

061 785 31 31 | info@zentrumpasswang.ch | www.leuchtturm-demenz.ch

Tages- und Nachtstätte Leimental

Rieslingstrasse 3, Ettingen

061 721 69 51 | tagesstaette@blumenrain.ch

www.blumenrain.ch/senioren-tagesstaette

Übersicht Heime & Tagesstätten Kanton Solothurn

032 685 43 01 | sekretariat.gsa@bluewin.ch | www.altersheime-gsa.ch

Psychische Gesundheit

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 verändern sich unser Körper, unsere Psyche und die Rolle in der Gesellschaft. Es ist wichtig, während kritischen Lebenssituationen die Warnsignale zu erkennen und zu wissen, wo passende Unterstützung bereitgestellt ist und diese auch anzunehmen.

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Notfall bei psychischen Erkrankungen, Krisensituationen

032 627 14 27 | info.pd@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Die Dargebotene Hand Nordwest

Anonyme Beratung via Telefon, Mail oder Chat

Die Dargebotene Hand Nordwest

Telefon 143 | biel-bienne@143.ch | www.biel.143.ch

Pro Mente Sana

Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Fachinformationen

044 446 55 00 Beratung

0848 800 858 Telefonberatung

www.promentesana.ch

Selbsthilfegruppen – Kontaktstelle Solothurn

Information, Beratung, Vermittlung gemeinschaftliche Selbsthilfe

062 296 93 91 | info@selbsthilfesolothurn.ch | www.selbsthilfesolothurn.ch

Rechtsauskunft

Zu wissen, an wen man sich bei rechtlichen Fragen wenden kann, ist sehr wertvoll. Es ist besser nachzufragen, als ein rechtliches Problem ungelöst zu lassen.

Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen, Anwaltssuche nach Kriterien

032 621 00 26 | info@solav.ch | www.solav.ch

Frauenzentrale Kanton Solothurn

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen

032 623 77 24 | www.frauenzentrale-so.ch

Hauseigentümerverband – HEV Dorneck-Thierstein

061 913 02 20 | info@hev-dorneck-thierstein.ch | www.hev-dorneck-thierstein.ch

(Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft)

Mieterinnen-/Mieterverband Baselland & Dorneck-Thierstein

061 555 56 56 | info@mv-baselland.ch | www.mieterverband.ch

(Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft)

Rechtsberatung Beobachter

www.beobachter.ch/digital

(Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft)

Solothurner Notare

Notare mit solothurnischem Notariatspatent

www.solothurnernotare.ch

Sicherheit im Alter

Wären Sie vorbereitet, wenn Sie ein Schockanruf erreicht oder ein falscher Polizist vor Ihrer Türe steht? Die Polizei warnt heute auf viele Arten vor einfallsreichen Trickdieben, Trickbetrügern und unseriösen Geschäftemachern. Heutzutage bieten die moderne Telefonie und das Internet vielfältige Möglichkeiten, diese Betrugsmaschinen anzuwenden. Gezielt werden dabei auch Seniorinnen und Senioren kontaktiert, um eine gewisse «Altersnachsicht» der Opfer auszunutzen.

Polizei Kanton Solothurn

Informationen zu Betrug an Seniorinnen und Senioren

032 627 71 11 | www.polizei.so.ch

061 704 71 40 | www.polizei.so.ch

Die Polizei ist immer für Sie da – im Notfall: 112, 117

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher, sexueller Gewalt

062 311 86 66 | opferberatung@ddi.so.ch | www.opferhilfe.so.ch

Häusliche Gewalt Fachstelle Prävention

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkung

032 627 22 80 | praevention@ddi.so.ch | www.so.ch

Sicherheit & Gewalt

Wären Sie vorbereitet, wenn Sie ein Schockanruf erreicht oder ein/e falsche/r Polizist/in vor Ihrer Türe steht? Die Polizei warnt immer wieder und informiert über die Betrugsarten. Über Gewalt im Alter zu sprechen ist oft schwierig. Scham, das Gefühl nichts ändern zu können und die Angst vor Konsequenzen können davon abhalten, Hilfe zu suchen.

Polizei Kanton Solothurn

Informationen zu Betrug an Seniorinnen und Senioren

061 704 71 40 | www.polizei.so.ch

032 627 71 11 | www.polizei.so.ch

Die Polizei ist immer für Sie da – im Notfall: 112, 117

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt

062 311 86 66 | opferberatung@ddi.so.ch | www.opferhilfe.so.ch

Häusliche Gewalt Fachstelle Prävention

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkung

032 627 22 80 | praevention@ddi.so.ch | www.so.ch

Häusliche Gewalt Fachstelle Prävention

Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt

0848 00 13 13 | info@alterohneGewalt.ch | www.alterohneGewalt.ch

Suizid Präventionsstelle

Psychiatrische Dienste, Kriseninterventionszentrum

0840 112 112 Notfall | 032 627 11 11 | www.solothurnerspitaeler.ch

Spital

Im Notfall gut versorgt.

Solothurner Spitäler AG – soH

Spital Dornach

061 704 44 44 | info.do@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Kantonsspital Olten

062 311 41 11 | info.kso@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Bürgerspital Solothurn

032 627 31 21 | info.bss@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Psychiatrische Dienste, Solothurn

032 627 11 11 | info.pd@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Radio-Onkologie Solothurn

032 627 48 48 | sekretariat.rosol@hin.ch

Spitäler Kanton Baselland

Kantonsspital Baselland, Liestal / Bruderholz

061 400 40 40 | 061 400 32 59 (Notfall) | info@ksbl.ch

Psychiatrie Baselland, Liestal

061 553 53 53 | info@pbl.ch

Ergolz Klinik, Liestal

061 906 92 92 | kontakt@ergolz-klinik.ch

Hirslanden Klinik Birshof, Münchenstein

061 335 22 22 | 061 335 25 75 (Notfall) | linik-birshof@hirslanden.ch

Hospiz im Park, Arlesheim

061 706 92 22 | info@palliacura.ch

Klinik Arlesheim

061 705 77 77 | www.klinik-arlesheim.ch/kontakt

Praxisklinik Rennbahn, Muttentz

061 465 64 64 | info@rennbahnklinik.ch

Suchthilfe Region Basel – Klinik ESTA

061 706 87 87 | srb.esta@hin.ch

Vista Augenklinik, Binningen

061 426 60 00 | augenklinik.binningen@vista.ch

Spitäler Kanton Basel-Stadt

Adullam Spital und Pflegezentrum Basel

061 266 99 11 | info@adullam.ch

Bethesda Spital, Basel

061 315 21 21 | www.bethesda-spital.ch

Klinik Sonnenhalde, Riehen/Basel/Reinach

061 645 46 46 | info@sonnenhalde.ch

Merian Iselin Klinik, Basel

061 305 11 11 | info@merianiselin.ch

Palliativzentrum Hildegard, Basel

061 319 75 75 | info@pzhi.ch

REHAB Basel

061 325 00 00 | rehab@rehab.ch

Rehaklinik Basel

061 685 37 30 | basel@zurzachcare.ch

St. Claraspital AG, Basel

061 685 85 85 | scs@claraspital.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

061 325 51 11 | info@upk.ch

Universitätsspital Basel

Telefonzentrale: 061 265 25 25

Augenklinik: 061 265 90 90 | augenklinik@usb.ch

Orthopädie: 061 315 25 20 | orthopaedie-klinik@usb.ch

AltersTraumaZentrum: 061 328 48 30 | atz@usb.ch

Würdiger Abschied

Vorbereitet und würdig das Leben abzuschliessen ist, je älter man wird, ein desto zentraleres Thema. Um den Lebenssinn zu verstehen, kann das Leben rekapituliert werden, um gestärkt mit den gewonnenen Lebenserfahrungen und Einsichten individuell Abschied nehmen zu können.

Anordnungen für den Todesfall & DOCUPASS

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Spitex Region Birs – Palliative Care

061 701 89 02 | dornach@spitex-regionbirs.ch | www.spitex-regionbirs.ch

Spitalexterne Onkologie- und Palliativpflege SEOP BL

061 723 82 14 | seopbl@ksbl.ch | www.seopbl.ch

Palliativklinik im Park, Arlesheim

061 706 92 22 | info@palliacura.ch | www.palliativklinik.ch

Palliativzentrum Hildegard, Basel

061 319 75 75 | info@pzhi.ch | www.pzhi.ch

Palliative Care Kanton Solothurn

077 522 29 84 | info@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch

079 894 17 89 | Helpline 24 h | info@krebsliga-so.ch

www.solothurn.krebsliga.ch

Käch Bestattungen, Dornach

061 706 56 55 | info@bestattungen-kaech.ch | www.bestattungen-kaech.ch

Die Religionsgemeinschaften finden sich in dieser Broschüre unter Kirchen.

Links

Hausärzte

Hausärzte Solothurn | www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | www.altersheime-gsa.ch

Alzheimervereinigung Schweiz | www.alz.ch

Caritas | www.caritas-solothurn.ch

Fokus-plus | www.fokus-plus.ch

Herzstiftung | www.swissheart.ch

Informationen Alter | www.infosenior.ch

Krebsliga Kanton Solothurn | www.krebsliga-so.ch

Lungenliga Solothurn | www.lungenliga.ch

Palliative so | www.palliative-so.ch

Pro Senectute Kanton Solothurn | www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz | www.srk-solothurn.ch

Spitex-Verband Kanton Solothurn | www.spitexso.ch

Winterhilfe | www.so.winterhilfe.ch

Therapie- und Komplementärformen

Bewegung, Tanz und Körpertherapien | www.bvbtch.ch

Craniosacral | www.craniosuisse.ch

Diabetes | www.diabetesschweiz.ch

Ergotherapie | www.ergotherapie.ch

Ernährung | www.svde.asdd.ch

Hypnose | www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.ch

Kinesiologie | www.kinesuisse.ch

Kunst & Gestalten | www.gpk-verband.net

Lymphdrainage | www.sfml.ch

Psychotherapie | www.vsp-so.ch

Physiotherapie | www.physioswiss.ch

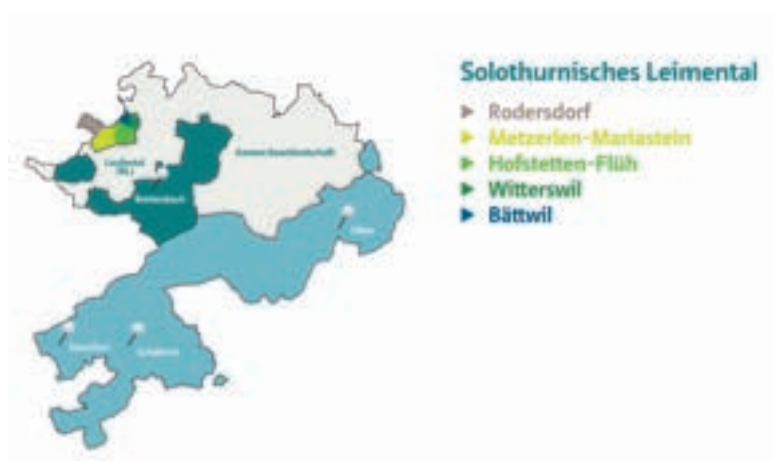
TCM | www.tcm-fachverband.ch

Yoga | www.swissyoga.ch

Öffentliche Toiletten

WC-App | Toiletten und WC Finder

Solothurnisches Leimental/Impressum



Die Broschüre ist ein gemeinsames Projekt der Koordinationsgruppe Altersfragen SoLei, der Einwohnergemeinden des Solothurnischen Leimentals, Pro Senectute Kanton Solothurn und dem Kanton Solothurn (Lotteriefonds). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herausgabe durch:

Pro Senectute Kanton Solothurn und Einwohnergemeinden Solothurnisches Leimental

Redaktion:

Ida Boos, Iris Vogt, Brigitta Küry, Nicole Schwalbach, Pascal Saner

Erarbeitet durch:

Koordinationsgruppe Altersfragen SoLei: Christoph Koeninger, Brigitta Küry, Jonas Maienfisch, Nicole Schwalbach, Brigitte Stöckli, Ruth Stöckli, Franziska van Deurse, Susanne Winkler

Titelbild:

Johnny Rütli, Bättwil, Lindenbaum im Abendrot

Layout & Druck:

Druckerei Herzog AG, Langendorf

Auflage:

3200 Stück

Online im Alltag

Smartphone, Tablet oder PC zu kompliziert?

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

Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4502 Solothurn
Olivier Hojac, 032 626 59 60, olivier.hojac@so.prosenectute.ch

*Digital
durch-
starten!*



Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch